



# Terveellisten ja myönteisten ruokailutilanteiden saavuttaminen 3-5-vuotiaiden lasten perheissä

## -Opas huoltajille

Henna Kuusinen ja  
Noora Lindberg

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Terveellisten ja myönteisten  
ruokailutilanteiden saavuttaminen  
3-5-vuotiaiden lasten perheissä  
-Opas huoltajille**

Henna Kuusinen  
Noora Lindberg  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2020

Henna Kuusinen

Noora Lindberg

**Terveellisten ja myönteisten ruokailutilanteiden saavuttaminen 3-5 -vuotiaiden lasten perheissä**

**-Opas huoltajille**

Vuosi 2020

Sivumäärä 56

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli herättää ajatuksia lapsiperheiden ruokailutilanteiden merkityksestä matalalla kynnyksellä. Tärkeimmäksi tavoitteeksi opinnäytetyölle asetettiin 3-5 -vuotiaiden lasten huoltajien tietoisuuden lisääminen myönteisistä ruokailutilanteista. Keskeisenä tavoitteena oli myös saada perheet kokemaan ruokailutilanteet positiivisempina ja merkityksellisempinä korostamalla vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisen ajan tärkeyttä.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan lapsiperheiden ruokailutilanteita eri näkökulmista. Keskeisimpinä teemoina teoriapohjassa pohditaan vuorovaikutuksellisuutta, ruokailuun liittyviä suosituksia ja haasteita sekä hyvän ruokailutilanteen tunnusmerkkejä. Lähtökohtaisesti opinnäytetyö perustuu ruokailutilanteiden sosiaaliseen näkökulmaan.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen tuotoksena laadittiin lapsiperheiden huoltajille kohdistettu opas. Opas koottiin tiiviiksi ja helposti lähestyttäväksi tarjoamaan tietoa ja vinkkejä onnistuneempien ruokailutilanteiden saavuttamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli herättää myös lasten mielenkiintoa ruokailutilanteita kohtaan, minkä vuoksi oppaan lisäksi lapsille laadittiin aiheeseen liittyviä tehtäviä. Oppaan kokoamisprosessissa koettiin tärkeäksi huomioida kohderyhmän tarpeet ja ajatukset. Niiden keruu toteutettiin yhteistyössä Espoon kaupungin Toppelundin päiväkodin kanssa. Päiväkodin Pomeranssit -ryhmän huoltajia kuultiin kyselylomakkein ja ryhmän lapsia ja varhaiskasvattajia teemahaastatteluin. Vastaukset antoivat varmistuksen siitä, että opinnäytetyön aihe on tarpeellinen ja oppaan tarjoamia vinkkejä otettaisiin mielellään vastaan.

Valmis opas vastaanotettiin päiväkodissa hyvin ja koettiin hyödylliseksi ja inspiroivaksi. Huoltajilta saatu palaute jäi kuitenkin vähäiseksi. Palautteita ja arviointia kerättiin prosessin aikana paljon ja opinnäytetyötä arvioitiin monipuolisesti, pääosin suhteessa tavoitteisiin. Jatkossa sekä opasta että koko opinnäytetyötä voidaan hyödyntää lapsiperheiden ruokailutilanteiden tukena. Työtä voidaan käyttää päiväkotien, terveydenhuollon tai lastensuojelun toiminnassa. Myös työn jatkokehittämismahdollisuudet ovat laajat.

Asiasanat: Ruokailutilanne, Huoltaja, Lapsiperhe, Yhteinen aika, Vuorovaikutus

Henna Kuusinen

Noora Lindberg

**Obtaining healthy and positive experiences during shared mealtimes in families with children aged 3-5  
-A guide to guardians**

Year	2020	Pages	56
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to make families become aware of the importance of shared mealtimes in an easy way. The most important aim in this thesis was to increase 3-5-year-old children's parents' or guardians' awareness of positive shared experiences during mealtimes. Another aim was to make families experience their shared mealtimes as more positive and important emphasizing the importance of interactivity and families' shared time.

The theoretical framework of this thesis described families mealtimes from many different perspectives. The central themes in the theoretical framework were interaction, dietary recommendations, problems and characteristics of successful mealtimes. The thesis is based on the social aspect of shared mealtimes.

The thesis was carried out as a functional thesis and the output of the thesis is a guide for parents. The guide was compiled to be as compact and approachable as possible to offer information and tips for better mealtimes. The purpose of this thesis was also to arouse children's interest towards mealtimes and therefore exercises were created for children. It was experienced to be important to consider the needs and thoughts of the target group, which is why feedback was collected in co-operation with Toppelund day care centre. The parents of the "Pomeranssit" group were approached with questionnaires, the children and educators with theme interviews.

The finalised guide was well received at the day care centre and was seen as useful and inspired. However, the feedback from the guardians remained scant.

The feedback and the evaluations were collected several times during the process. The thesis was diversely evaluated in relation to the aims. The thesis can be utilized in the future at families shared mealtimes. The thesis can be also used at day care centres, health services or in child welfare. Also, the opportunities for further development are wide.

**Keywords:** Shared mealtime, Parent, Guardian, Family, Interaction

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Tausta, tarkoitus ja tavoitteet .....	8
2.1	Aiheen valinta .....	8
2.2	Yhteistyökumppanin toimipaikkakuvaus .....	9
2.3	Tarkoitus ja tavoitteet .....	9
2.3.1	Opinnäytetyön tavoitteet .....	10
2.3.2	Oppaan tavoitteet .....	10
2.3.3	Omat tavoitteet .....	11
3	Hyvä ruokailutilanne .....	11
3.1	Ruokailutilanteiden merkitys.....	11
3.2	Ruokailutilanteet osana perheen yhteistä aikaa.....	12
4	Lapsen ja huoltajan vuorovaikutus .....	13
4.1	Vuorovaikutus ja myönteinen ilmapiiri ruokailutilanteessa .....	13
4.2	Huoltajan pedagoginen toiminta.....	14
4.3	Terveellisyys ja ruokarytmi .....	15
4.4	Keinoja hyvän ruokailutilanteen saavuttamiseen.....	16
5	Haasteet ruokailutilanteissa .....	18
5.1	Älylaitteet ja kiire .....	18
5.2	Lapsen ja huoltajan roolit .....	19
5.3	Kun lapsi kieltäytyy syömästä .....	20
5.3.1	Huoli lapsen syömisestä .....	22
5.3.2	Lapsen syömishäiriöt ja lihavuus .....	22
6	3-5-vuotiaan lapsen ravitsemussuositukset .....	24
6.1	Ravinnon vaikutus lapsen kehitykseen .....	25
6.2	Liikunta ja lepo lapsen hyvinvoinnin edistäjänä.....	26
7	Kyselyt ja haastattelut .....	28
7.1	Kysely perheiden ruokailutilanteista .....	28
7.2	Pomeranssit -ryhmän lasten ja varhaiskasvattajien haastattelut .....	29
8	Opas.....	31
8.1	Oppaan kehittämisprosessi .....	31
Kuvio 1:	Oppaan kehittämisprosessi palvelumuotoilun menetelmin .....	33
8.2	Oppaan sisältö .....	33
9	Arviointi .....	34
10	Luotettavuus ja eettisyys .....	35
11	Pohdinta .....	36
12	Lähteet .....	39

13	Kuviot .....	44
14	Liitteet.....	45

## 1 Johdanto

Ruokailu on asia, mikä yhdistää meitä kaikkia niin lapsia, nuoria, aikuisia kuin ikäihmisiäkin. Ruokailutilanteet ovat kuitenkin erilaisia. Syödään yksin, yhdessä, ulkona, kotona, terveellisesti, epäterveellisesti, säännöllisesti, milloin sattuu, nautiskellen tai kiireessä. Ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset opitaan jo varhain lapsuudessa ja usein ne siirtyvät opitulla tavalla aikuisikään asti. Pieni lapsi oppii matkimalla ja ottamalla mallia perheenjäsenistään ja siksi perheen merkitys lapsen ruokailusuhtautumisen muodostumisessa on suuri. (Murkett & Rapley 2008,152.)

Perhe ei kuitenkaan yksin muodosta lapsen käsitystä ruoasta ja ruokailutilanteista. Muut ihmiset ja esimerkiksi media, joka nykyään on usein jo pientenkin lasten saavutettavissa, muokkaavat suhtautumista osaltaan. Yhteiskunta kohtelee lapsia jopa epäreilusti mainostamalla juuri lapsiin vedoten esimerkiksi erilaisia epäterveellisiä herkkuvälipaloja. Huoltajien tehtäväksi jää selittää lapselle, etteivät herkut olekaan jokapäiväiseen ruokailuun sopivia. Tämän seurauksena huoltajat ovat tylsiä ilonpilaajia, sillä lapsen on tietysti vaikea ymmärtää mistä on kyse, onhan mainokset tavallaan huijanneet häntä. Terveellisiä ruokia taas harvemmin mainostetaan lapsia kiinnostavalla tavalla. (Sirviö, Sirviö & Peura 2016, 239.) Nykypäivänä tuntuu vallitsevan käsitys, että mitä nopeammin, helpommin ja halvemmalla saa ruokaa, sitä parempi. Lähes mitä vain ruokaa voi tilata kotiovelle minuuteissa. Tämäkin osaltaan vaikuttaa lapsen ruokasuhtautumisen muodostumiseen, eikä varmasti ainakaan paranna lapsen arvostusta itse tehtyä ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan. (Metso 2019.)

Nykypäivän Suomen ruokailutilanteita ja -tottumuksia sekä ruokien valikoimaa ja saatavuutta verrattaessa Suomen ruokakulttuuriin sata vuotta sitten, ei uskoisi edes puhuttavan samasta maasta. Siinä missä ennen viljeltiin pelloja ja jauhettiin jauhoja, jotta saataisiin viikon leivät leivottua, voidaan nykyään hakea päivittäistavara kaupasta keskellä yötä pikkurahalla jokaiselle perheenjäsenelle oma sopiva leipäpussi. Ruokailutilanteetkin ovat erilaisia. 1900-luvun alkupuoliskolla maalaistalon perheen äiti valmisti aina kolme kertaa päivässä lämpimän aterian, jota poikkeuksetta jokainen perheenjäsen tuli kutsuttaessa syömään. Ruokailutilanteet olivat yhdessäolon hetkiä ja jopa juhlallisen tuntuisia. Perheen yhteistä ruokailua arvostettiin ja toisaalta myös pidettiin itsestäänselvyytenä. (Lindberg 2019.) Nykyään kun arki koetaan kiireiseksi, perheenjäsenet saattavat syödä kukin omalla ajallaan vaikkapa lämmitettyä einiruokaa. Usein ruokailutilannetta myös viihdyttävät älylaitteet eikä perheenjäsenten välistä kommunikointia pääse syntymään. Vaikka ajan myötä on muututtava yhteiskunnan kehityksen mukana, on ruokailutilanteiden yhteisöllisyydessä sekä arvostuksessa otettava mallia aikaisemmilta ikäpolvilta. Opinnäytetyöntekijät uskovat, että sitä rauhoittumista, rutiinia ja perheenjäsenten välistä aitoa kohtaamista, mikä ennen ruokailutilanteissa vallitsi, tarvitaan nykyään jopa vielä kipeämmin.

Lapsiperheessä ruokailutilanteisiin kuuluu usein haasteita, joiden myötä ruokailuhetken ilo ja yhdessäolo saattaa kärsiä (Mustonen 2018). Lapsi esimerkiksi kieltäytyy syömästä ja temppuilee ruokapöydässä, minkä seurauksena huoltaja hermostuu ja sitten harmittelee, kuinka ruokailutilanteen myönteinen ilmapiiri on jälleen kaukainen haave vain. Opinnäytetyöntekijöiden kuuleman, kokeman ja selvittämän perusteella vinkit ja keinot lapsiperheiden ruokailutilanteiden hallitsemiseen ja ruokailun ilon löytämiseen olivat tarpeen. Koska myönteisten ruokailutilanteiden merkitys koettiin tärkeäksi, muodostui opinnäytetyön aihe melko helposti. Opinnäytetyön tuotoksena päätettiin laatia aiheeseen liittyvä opas (Liite 4), jotta työ saavuttaisi helpommin kohderyhmänsä, eli ruokailutilanteiden kanssa kamppailevat lapsiperheet. Opinnäytetyön oppaassa tarjottiin erilaisia vinkkejä ja neuvoja siihen, kuinka lapsiperhearjenkin ruokailutilanteista saataisiin myönteisiä ja rauhallisia yhdessäolon hetkiä. Opas osoitettiin lasten huoltajille, sillä ruokailutilanteisiin liittyvien haasteiden uskottiin ilmenevän suurimmaksi osaksi juuri kotiolosuhteissa.

Opas laadittiin kohderyhmän tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Toiveita kerättiin yhteistyökumppanina toimineen Toppelundin päiväkodin Pomeranssit -ryhmän huoltajilta, lapsilta sekä varhaiskasvattajilta. Kiitokseksi heidän vastauksistaan ryhmän perheille jaettiin valmiit oppaat avuksi heidän ruokailutilanteisiinsa. Valmis opas on tulostettavissa opinnäytetyön liitteistä myös kaikille muille lapsiperheille, jotka siitä ovat kiinnostuneita. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsiperhe hyötyisi oppaasta ja kokisi jatkossa ruokailutilanteet helpompina ja myönteisempinä.

## 2 Tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön aihe, toteutustapa ja tavoitteet syntyivät tekijöiden yhteisistä mielenkiinnon kohteista ja ajatuksista. Työn taustalla oli tekijöiden samankaltaisia kokemuksia ja pohdintoja aiheeseen liittyen, joten aiheen valitseminen ja työn nimeäminen syntyi lopulta nopeasti. Myös toteutustavasta opinnäytetyöntekijöillä oli yhteneviä toiveita ja suunnitelmia, jotka auttoivat alun suunnittelutyössä. Työn tarkoitus selkeni prosessin edetessä ja keskittyi lopulta enimmäkseen kohderyhmän ajatusten herättelemiseen ja työstämiseen. Myös ylipäättään aiheen esille tuominen ja kohderyhmän kiinnostuksen herättäminen toimivat työn tarkoituksena. Tavoitteet luotiin erikseen opinnäytetyölle, työn tuotoksena laadittavalle oppaalle sekä opinnäytetyöntekijöille.

### 2.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyöntekijät ovat suuntautuneet koulutuksessaan varhaiskasvatukseen ja valmistumassa varhaiskasvatuksen opettajiksi, joten opinnäytetyön aiheen tuli liittyä alle kouluikäisiin



lapsiin. Erilaisiin opinnäytetyön toteutustapoihin tutustuessa kiinnostavimmaksi osoittautui jonkinlaisen oppaan laatiminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui opinnäytetyöntekijöille sopivalta vaihtoehdolta. Tekijöitä yhdistää kiinnostus terveellistä ja myönteistä elämäntapaa kohtaan, joten opinnäytetyön aiheen päätettiin liittyvän hyvinvointiin.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessa huomattiin molemmilla opinnäytetyöntekijöillä olevan samankaltaisia kokemuksia ruokailutilanteiden haastavuudesta lasten kanssa. Esimerkiksi lapsen kieltäytyminen syömisestä tai sopimaton käyttäytyminen ruokailutilanteissa ovat aiheita, jotka kokemusten mukaan toistuvat keskusteluissa kotilojen ruokailutilanteisiin liittyen. Pohdittiin, että nykypäivänä kiire, negatiivinen ilmapiiri ja älylaitteet ovat varmasti tekijöitä, jotka estävät helposti hyvän ruokailutilanteen saavuttamisen. Uskottiin, että halua perheiden ruokailutilanteiden onnistumiseen olisi, joten tuki, tietoisuuden lisääminen ja vinkit voisivat tulla tarpeeseen. Näiden havaintojen ja opinnäytetyöntekijöiden mielenkiinnon pohjalta haluttiin selvittää aihetta tarkemmin ja työn otsikoksi muodostui ”Terveellisten ja myönteisten ruokailutilanteiden saavuttaminen 3-5 -vuotiaiden lasten perheissä -opas huoltajille”.

## 2.2 Yhteistyökumppanin toimipaikkakuvaus

Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyötä varten saatiin Toppelundin päiväkotitoiminta. Päiväkotitoiminta oli molemmille opinnäytetyöntekijöille entuudestaan vieras, mikä tuntui reilulta ja tasapuoliselta. Päiväkotitoiminta on Espoon kaupungin ja se sijaitsee meren rannalla Espoon Haukilahdessa. Toppelundin päiväkodissa toimii viisi lapsiryhmää, joista yksi on esiopetusryhmä. Opinnäytetyöhön liittyvien kyselyiden toteuttamiseen sopivaksi ryhmäksi valikoitui 3-5 -vuotiaiden lapsiryhmä Pomeranssit, jonka kanssa tehtiin yhteistyötä opinnäytetyöprosessin ajan.

Toppelundin päiväkotitoiminta tarjoaa lapsille turvallisen ja positiivisen oppimisympäristön, jossa tärkeinä arvoina pidetään muun muassa lasten hyvän minäkuvan syntymistä, toisten ihmisten kunnioittamista sekä oppimisen iloa. Päiväkodissa toteutetaan lapsen toiminnallista oppimista liikkumalla, leikkimällä ja tutkimalla. (Toppelundin päiväkotitoiminta 2019.)

## 2.3 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli herättää lukijoiden ajatuksia lapsiperheiden ruokailutilanteiden merkityksestä. Jotta opinnäytetyön kohderyhmä voitiin saavuttaa, koottiin opinnäytetyön tuotoksena helposti ymmärrettävä ja selkeä opas lapsiperheiden huoltajille. Valmis fyysinen opas jaettiin yhteistyökumppanina toimineen päiväkotiryhmän huoltajille. Se on myös kaikkien tulostettavissa tämän opinnäytetyön liitteistä. Oppaan tarkoituksena oli tarjota huoltajille matalan kynnyksen vinkkejä myönteisten ruokailutilanteiden saavuttamiseen. Oppaan

yhteydessä jaettiin lisäksi tekijöiden laatima tehtävämoniste lapsille, jotta herätettäisiin myös heidän kiinnostustaan terveellisiä ja myönteisiä ruokailutilanteita kohtaan. Tehtävien tekemisen lomassa lapsen ja huoltajan välille haluttiin myös syntyvän keskustelua ja pohdintoja ruokailutilanteista.

Opinnäytetyöprosessissa laaditut ruokailutilanteisiin liittyvät kyselyt huoltajille toteutettiin yhteistyökumppanipäiväkodin 3-5 -vuotiaiden lasten Pomeranssit -ryhmässä, jotta oppaasta saatiin luotua juuri kohderyhmän tarpeet huomioiva. Jotta oppaaseen saatiin pedagogista näkökulmaa, haastateltiin yhteistyökumppaniryhmän varhaiskasvattajia siitä, mitä heidän mielestään oppaan tulisi sisältää. Pedagogista näkökulmaa huomioidessa hyödynnettiin valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018) sekä Espoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019). Myös Pomeranssit -ryhmän lapsia haastateltiin ja tarkoituksena oli kartoittaa heidän ajatuksiaan ruokailutilanteista. Näin saatiin myös lapsinäkökulmaa oppaan koontia ajatellen. Kerätyn teoriapohjan sekä saatujen vastausten pohjalta laadittiin opas. Tarkoituksena oli arvioida myös opinnäytetyöntekijöiden onnistumista kyselyiden avulla, jotka toteutettiin ryhmän huoltajille sen jälkeen, kun he olivat saaneet tutustua oppaaseen.

### 2.3.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli lisätä lapsiperheiden huoltajien tietoisuutta positiivisista ja myönteisistä ruokailutilanteista ja niiden merkityksestä 3-5 -vuotiaiden lasten kanssa. Opinnäytetyön aihe koettiin tärkeäksi, joten se haluttiin tuoda esille herättelemään lapsiperheiden ajatuksia ruokailutilanteiden merkityksestä. Aihe pyrittiin esittelemään yksinkertaisesti ja siitä haluttiin tuoda tietoa matalalla kynnyksellä. Toiveena oli, että opinnäytetyö tavoitaisi mahdollisimman monet lapsiperheet, jotka kamppailevat ruokailutilanteiden sujumisen kanssa. Opinnäytetyöntekijöillä oli halu auttaa ihmisiä ymmärtämään ruokailutilanteiden syvempi merkitys.

### 2.3.2 Oppaan tavoitteet

Oppaan myötä tavoitteena oli saada lapsiperheet kokemaan jatkossa ruokailutilanteet positiivisempina ja merkityksellisempinä. Oppaan tavoitteena oli myös tarjota neuvoja ja vinkkejä haastavista ruokailutilanteista selviytymiseen lapsiperheissä. Oppaan myötä haluttiin korostaa positiivisen ja myönteisen vuorovaikutuksen merkitystä ruokailutilanteissa ja saada lapsiperheiden huoltajat ajattelemaan omaa toimintaansa uusista näkökulmista. Opas pyrkii myös kannustamaan perheitä terveellisiin valintoihin. Oppaan myötä tavoitteena oli saada perheet kokemaan ruokailutilanteet aiempaa sujuvampina.

Oppaan oheen laaditulla lasten tehtävämonisteella pyrittiin herättelemään myös lasten mielenkiintoa myönteisiä ruokailutilanteita kohtaan. Ruokien alkuperiin tutustumisella tai yhteisellä pohtimisella siitä, mistä asioista hyvä ja mielekäs ruokailutilanne koostuu, uskottiin olevan vaikutus lapsen kiinnostukseen ruokailutilannetta kohtaan. Huoltajan ja lapsen yhteinen motivaatio, tietoisuus ja kiinnostus perheen ruokailutilannetta kohtaan koettiin merkitykselliseksi.

### 2.3.3 Omat tavoitteet

Tekijöiden oma tavoite opinnäytetyön suhteen oli toteuttaa opas onnistuneesti suunnitelmien mukaan ja pysyä laaditussa aikataulussa. Tavoitteena aikataulun suhteen oli esittää opinnäytetyön suunnitelma marraskuussa 2019 ja suunnitelman hyväksynnän jälkeen hakea tutkimuslupaa. Tutkimuslupan saatua toteutettiin opinnäytetyöprosessiin liittyvät kyselyt Toppelundin päiväkodin Pomeranssit -ryhmässä tammikuun 2020 aikana. Lopullinen opinnäytetyö haluttiin saada valmiiksi maaliskuussa 2020.

Aikataulussa pysymisen lisäksi tavoitteena oli onnistua opinnäytetyöprosessissa kokonaisvaltaisesti. Koettiin tärkeäksi, että opas olisi vakuuttava ja mahdollisimman helposti lähestyttävä. Toivottiin, että opinnäytetyöllä tai siihen kuuluvalla oppaalla olisi pienikin positiivinen vaikutus edes jonkin perheen ruokailutilanteisiin lasten kanssa. Tällöin tehty työ tuntuisi erityisen merkitykselliseltä. Tavoitteena oli myös, että tekijät ovat itse tyytyväisiä lopputulokseen.

## 3 Hyvä ruokailutilanne

Hyvää ruokailutilannetta ei voida suoraan määrittää, mutta tietyt asiat huomioitua voidaan helpommin saavuttaa onnistuneita kokemuksia yhteisistä ruokailutilanteista. Näitä asioita ovat esimerkiksi ruokailun säännöllisyydestä ja terveellisyydestä huolehtiminen, kiireettömän ruokailuhetken mahdollistaminen, perheen kokoaminen samaan aikaan ruokapöydän ääreen ja positiivisen ilmapiirin luominen. Hyvä ruokailutilanne on turvallinen ja lapsia syömään kannustava, mitä aikuisen tulee pohtia myös kasvatuksellisenä hetkenä. (Ruokailutilanne 2019.)

### 3.1 Ruokailutilanteiden merkitys

Lähtökohtaisesti ihminen ruokailee elääkseen ja jaksakseen. Hyvä ruokailutilanne ei kuitenkaan synny pelkällä ravinnolla, vaan koostuu monesta eri palasesta. Palasten yhteensovittaminen saattaa tuntua välillä hankalalta, ellei mahdollomalta, ja siinä onnistuakseen on ymmärrettävä hyvän ruokailutilanteen merkitys. Miksi yhteinen ruokailutilanne on tärkeä?

Ruokailutilanteen merkitys voidaan nähdä niin terveydellisenä, sosiaalisena kuin kulttuurisenaakin (Opetushallitus 2019). Varsinkin lapsiperheessä ruokailutilannetta on tärkeä pohtia näistä jokaisesta näkökulmasta, sillä lapsen oppiminen, kehittyminen ja asennoituminen ruokailuun liittyen tapahtuu jo varhaisessa vaiheessa. Heti ensimmäisten ikävuosien positiiviseksi koetuilla ruokailutilanteilla esimerkiksi ehkäistään lapsen syömisongelmien syntymistä. Saavuttaakseen myönteiset ruokailutilanteet ja niissä onnistumisen, olisi perheen tärkeä nähdä ruokailutilanne arjen voimavarana, joka yhdistää perhettä ja mahdollistaa koko perheen yhteisen hetken. Kiireisen arjen keskellä on usein vaikea järjestää perheelle yhteistä aikaa, minkä vuoksi olisi ensiarvoisen tärkeää, että edes yksi ruokailutilanne päivässä toisi koko perheen koolle. (Syödään yhdessä 2016, 11.)

Ruokailutilanteen sosiaalinen merkitys liitetään usein ilmapiiriin, turvalliseen ympäristöön, kokemukseen ruokailutilanteen mielekkyydestä tai vuorovaikutukseen ruokailutilanteessa. Näiden lisäksi ruokailutilanteen sosiaalisuuden on tutkittu vaikuttavan syömiseen. Ihminen syö seurassa eritavoin kuin yksin. Muun muassa kanssaruokailijoiden ateriavalinnat ja annoskoot vaikuttavat yksilön ruokakäyttäytymiseen. Tämän vuoksi lapsen hyviä ruokatottumuksia tavoiteltaessa ainoastaan ruokailutilanteen myönteisen ilmapiirin luominen ei riitä. Huoltajien tehtävä on näyttää mallia syömällä ruokailutilanteessa myös itse lapselle opetettuja tapoja noudattaen. (Higgs & Thomas 2016.)

### 3.2 Ruokailutilanteet osana perheen yhteistä aikaa

Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö. Perheen voimavarat vaikuttavat jokaisen perheenjäsenen hyvinvointiin ja yhdessä vietetty aika on paras keino voimavarojen saavuttamiseen. Perheelle yhdessä vietetty aika lisää turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Syödään yhdessä 2016, 12-13.) Perheen yhdessä viettämällä ajalla on myös suoraan vaikutus lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen (Kouluterveyskysely: Perheen yhteinen aika heijastuu vahvasti lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen 2018).

Perheen yhteinen aika on ruokailutilanteelle merkittävä tekijä. Kun perheen yhteisestä ja myönteisestä ruokailuhetkestä muodostuu tapa, kokemus ruokailutilanteesta opitaan positiiviseksi. Erityisesti lapselle perheenjäsenten läsnäolo ruokailutilanteessa on tärkeää ja vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Läsnäolon lisäksi merkityksellistä on se, kuinka jokainen ruokailutilanteessa oleva perheenjäsen toimii yhteisessä hetkessä. Lapsi ottaa mallia sisaruksistaan ja huoltajistaan ja oppii toimimaan ruokailutilanteessa heidän tavoillaan. Esimerkiksi salaatin syömättömyys tai ruoan jättäminen lautaselle antavat lapselle käsityksen, että näin kuuluu tehdä. Käsityksen muodostuttua jo pienenä, saattaa myöhemmin olla vaikea päästä irti opitusta huonosta tavasta. (Syödään yhdessä 2016, 78.)

Yhteinen aika vaikuttaa perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kun perhe viettää säännöllisesti aikaa yhdessä, oppivat perheenjäsenet tuntemaan toisiaan yhä paremmin. Läheiset suhteet parantavat perheenjäsenten välistä kanssakäyntiä ja vaikeistakin asioista puhuminen saattaa helpottua. Huoltajan tulisi olla opettamatta lapsille kiirettä ja pakkosuorittamisen ilmapiiriä. Lapset voivat esimerkiksi ajatella, etteivät halua kuormittaa huoltajiaan enää enempiä, vaikka heillä olisikin tärkeää puhuttavaa. (Kiire ja ajankäytön pulmat kuormittavat perheitä 2011.)

#### 4 Lapsen ja huoltajan vuorovaikutus

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus alkaa jo lapsen ollessa pieni vauva. Vauvalla on tarve ja kyky vuorovaikutukseen ja toisen ihmisen kontaktiin alusta asti. Varhaisvuosien vuorovaikutustilanteet luovat pohjaa myöhemmällä iällä lapsen vuorovaikutustaitoihin sekä suhteisiin, joita lapsi luo läheisiinsä. Lapsen ja huoltajan vuorovaikutuksen olisi hyvä olla läsnä kaikissa arjen toiminnoissa. Yksi tällainen lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutushetki, joka toistuu päivittäin, on ruokailutilanne. Mikäli vuorovaikutussuhde lapsen ja huoltajan välillä ei ole lämmin ja kehittynyt, haasteet näkyvät monissa eri tilanteissa. Esimerkiksi juuri ruokailutilanne on usein sitä vaikeampi, mitä enemmän lapsen ja huoltajan vuorovaikutussuhteessa on haasteita. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus 2018.)

##### 4.1 Vuorovaikutus ja myönteinen ilmapiiri ruokailutilanteessa

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus on edellytys lapsen tunne-elämän sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Syödään yhdessä 2019, 12-13). Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän kokee voivansa luoda turvallisen ja pysyvän tunnesiteen huoltajaansa. Lapsi tarvitsee tunteen siitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Mikäli tarpeita jatkuvasti laiminlyödään, on lapsen vaikea luottaa huoltajaansa, itseensä tai ylipäätään elämään. Vuorovaikutus ja sen luonne vaikuttavat siihen tilanteeseen, missä kulloinkin ollaan ja siksi sen merkitys on suuri. Kun lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus esimerkiksi ruokailutilanteessa on lämmin ja vastavuoroinen, rakentuu lapselle myönteistä kokemusta itsestään ruokailijana. Ruokailutilanteessa myönteisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan esimerkiksi kannustamista ja onnistumisten huomioimista, joilla edelleen edistetään lapsen positiivisen ruokailusuhtautumisen kehittymistä. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus 2018.)

Perheen rauhoittuessa ruokailutilanteessa saman pöydän ääreen yhteenkuuluvuuden tunne perheenjäsenten välillä vahvistuu. Hetki on myönteinen kohtaamistilanne, jossa ruokailijat ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja jokainen huomioidaan. Erityisesti lapsen näkökulmasta ruokailutilanteiden ilmapiirillä on suuri merkitys. Ruokailutilanteen kiireisen tai

negatiivisen ilmapiirin lapsi vaistoa herkästi. Tunnelma yhdistyy lapsen mielessä ruokailuun, jolloin lapsen käsitys ylipäättään ruokailusta voi muodostua vääristyneeksi ja negatiiviseksi. Myönteinen ilmapiiri taas saa ruokailutilanteen tuntumaan positiiviselta kokemukselta, johon osallistutaan mielellään. Myös perheen yleinen suhtautuminen ruokailuun on merkittävä tekijä lapsen ruokailukäsitysten muodostumisessa. Perheen tulisi arvostaa ruokailua osana arkeaan ja omaa hyvinvointia. Tilanne ei saa tuntua suorittamiselta ja hetkeen saa liittyä yhteistä iloitsemista ja huumoriakin hyvien ruokailutapojen rajoissa. Tutkitusti perheessä koettu ruokailuun liittyvä ilo on yksi suuri tekijä lapsen myönteisten ruokatottumusten kehittymiselle. (Syödään yhdessä 2016, 12-13.) Heikkosen (2018) mukaan varhaiskasvatuksen ruokasuositus kannustaa tarkastelemaan ruokailutilannetta muun muassa ilon lähteenä, terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, kiireettömänä hetkenä ja yhteisen jutustelun aiheena.

#### 4.2 Huoltajan pedagoginen toiminta

Huoltajan toiminnalla on valtava merkitys lapsen ruokailutottumusten ja hyvien ruokailutilanteiden kehitykselle. Usein kuitenkin tuntuu, että mikään ei auta ja keinot loppuvat kesken. Huoltajat kokevat epävarmuutta omasta toiminnastaan ja turhautuvat, kun neuvot ja ohjeet eivät vaikuta lapsen toimintaan. Tässä tilanteessa lähestymistapaa kannattaa usein muuttaa ja suhtautua lapsen ruokakäyttäytymiseen positiivisempaa näkökulmaa käyttäen. Myöhemmin huomataan, että tiukka rajoittaminen, komentaminen tai syömään pakottaminen eivät ehkä olekaan oikeita keinoja ongelmien ratkaisuun. (Oikarinen 2018, 80.)

Valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 47) Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen on asetettu ruokakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa. Tavoitteina on edistää lapsen myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan sekä mahdollistaa ja tukea lasta monipuoliseen ja terveelliseen ruokailuun. Ruokakasvatukseen kuuluu lasten opastaminen itsenäiseen toimimiseen ruokailutilanteissa sekä lasten auttaminen riittävän, monipuolisen ja terveellisen ruoka-annoksen tunnistamisessa. Ateriahetket pidetään kiireettöminä ja ruokailun lomassa opetellaan pöytätapoja sekä yhdessä syömisestä kulttuuria. Varhaiskasvatuksessa tutustutaan uusiin ruokalajeihin eri aistien kautta ja opitaan ruokasanastoa sekä -käyttäytymistä lorujen ja laulujen avulla.

Varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa voivat myös huoltajat hyödyntää perheen omissa ruokailutilanteissa. Lapselle on hyvä kertoa ja opettaa ruokien alkuperiä ja esimerkiksi terveystietoja. Ruokaan tietoinen lapsi rohkenee helpommin maistamaan uusia makuja, kun ennakkoluuloihin ja epäilyksiin on vastattu. Uusia makuja on helpompi maistella, kun syömiseen ei ole liitetty pakkoa. Huoltajan tärkeimpiin tehtäviin ruokailutilanteissa kuuluu kehuminen ja kiittäminen. Lasta tulee kannustaa maistamiseen ja kehua, kun lapsi siihen rohkenee. Huomio tulee kiinnittää positiivisiin asioihin, ei siihen, kuinka nirso lapsi on ja taas jättää ruokaa

lautaselle. Lapsi kaipaa huomiota, ja kun hän huomaa saavansa sitä onnistumisistaan, on hän jälleen motivoituneempi yrittämään parhaansa. (Kuisma 2015.) Hyvää ruokakasvatusta voi toteuttaa myös erilaisten laulujen, lorujen ja tarinoiden kautta (Ahonen 2017, 282).

Ruokailutilanteessa huoltajan pedagogista toimintaa on myönteisen ja lasta kiinnostavan jutustelun ylläpitäminen. On hyvä muistaa, että lapsen kanssa jutustelu ruokapöydässä voi olla muutakin, kuin selostamista siitä, kuinka monta lusikallista ruokaa on jäljellä. Lapsen kiinnostusta ruokailuun voi lisätä antamalla lapsen osallistua ruoanlaittoon, sillä esimerkiksi itse pilkkomat vihannekset saattavatkin yllättäen maistua paremmilta. Huoltajan on hyvä muistaa, että pieni hassuttelu ruokapöydässä ei ole vaaraksi. Perunamuusiin voi tehdä ketsupilla hymynaaman ja salaatinlehdet laittaa korviksi. Pienetkin iloa tuottavat kokemukset ruokailutilanteissa luovat lapselle myönteistä käsitystä ja edistävät parempaa suhtautumista ruokailuun. (Kuisma 2015.)

#### 4.3 Terveellisyys ja ruokarytmi

Värikäs ja maistuva ruoka sekä säännöllinen ruokarytmi ovat hyvien ruokailutottumusten perusta. Niin lasten kuin aikuistenkin tulisi syödä tasaisin väliajoin noin viisi ateriaa päivässä. Tämän toteutuessa energiatasot pysyvät riittävän korkeina koko päivän ajan ja turha napostelu vähenee. Perheessä aikuisen tehtävänä on huolehtia, että ruoka on ravitsevaa ja sitä tarjolla sopivin väliajoin. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.)

Lounas ja päivällinen ovat päivän tärkeimmät ateriat. Kunnollinen lämmin ruoka on tärkeää lapsen jaksamiselle ja ruoka-annosten tulee olla monipuolisia ja riittäviä. Hyvän ohjeena annoksen kokoamiseen voidaan käyttää lautasmallia. Sen mukaan salaatti ja vihannekset täyttävät puolet lautasesta, tumma riisi, peruna tai pasta neljänneksen ja jokin proteiininlähde viimeisen neljänneksen. Lapsen voi olla vaikea omaksua lautasmallin mukaista syömistä, mutta tärkeintä onkin, että jokaisella aterialla on tarjolla ruokia kaikista lautasmallin sektoreista. Ruokavalion monipuolisuus toteutuu päivittäisellä vaihtelulla, vaikka lapsen yksittäiset ateriat toisinaan jäisivätkin niukemmiksi. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.)

Pieneen vatsaan mahtuu kerralla vain vähän ruokaa ja lapsi tietää itse parhaiten, milloin on kylläinen. Jostain syystä aikuisen on usein vaikea ymmärtää ja luottaa lapsen tuntemukseen. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.) Aikuisen olisikin muistettava nähdä lapsi aktiivisena toimijana ja tuettava hänen itsenäistymistään (Ahonen 2017, 54). Aikuisen on hyvä tukea lasta sopivan kokoisen annoksen ottamisessa, mutta jos lautasella on vielä ruokaa, kun lapsi sanoo vatsansa olevan täynnä, ruokaa voi jättää syömättä (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019). Toisaalta äärimmäisen tärkeää on myös se, että lapsi saa kokea olevansa vielä pieni ja tarvitseva. Samaan aikaan lapsen itsenäisyyden ja aktiivisen toimijuuden mahdollistamisen sekä

tuen, avun ja auktoriteetin antamisen toteuttaminen onkin aikuiselle jatkuvaa tasapainoilua. Ruokailuhetkissä ja muissa arjen tilanteissa aikuisen on hyvä pohtia rooliaan ja harjoitella itselle sopivaa tapaa antaa lapselle tilaa itsenäistyä ja samalla olla läsnä. (Ahonen 2017, 53-54.)

Lapsi tarvitsee lounaan ja päivällisen lisäksi kunnolliset aamu-, väli- ja iltapalat, jotka auttavat jaksamaan seuraavaan ateriaan. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.) Monipuolinen aamupala rakentaa päivälle tasapainoisen perustan ja hillitsee verensokerin nopeita nousuja päivän mittaan. Sen on hyvä koostua kuitupitoisista täysjyvävalmisteista, esimerkiksi puurosta tai leivästä sekä marjoista, hedelmistä, kasviksista ja maitotuotteista. (Aamiainen 2019.) Terveellinen väli- ja iltapala koostuu hyvin samankaltaisista ainesosista kuin aamupala. Näillä aterioilla kannattaa olla tarkkana siitä minkälaisia tuotteita käyttää, sillä esimerkiksi jugurtit ja myslipatukat voivat sisältää paljon piilosokereita. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.)

Vaikka rutiinit ja terveellisyys ovat tärkeitä lapsen elämässä, myös juhlat ja herkut kuuluvat siihen toisinaan. Juhlaruoka on erilaista kuin arkiruoka ja herkkujakin voi syödä kohtuudella. On kuitenkin tärkeää, että juhlapäivinäkin ateriarytmi pysyy kunnossa, eikä vatsaa täytetä sokerisilla herkuilla. (Ateriarytmi lapsiperheessä 2019.) Pieni lapsi harvoin osaa itse erottaa onko ruoka terveellistä vai epäterveellistä. Aikuisen esimerkki ja valinnat ohjaavat lasta omien ruokailutottumusten rakentamisessa. (Pusa 2018.)

Lasta on hyvä totutella uusiin makuihin jo pienestä pitäen. Uusiin makuihin tottuminen ei tapahdu heti, ja uuden maun oppimiseen saattaakin mennä jopa 10-15 maistamiskertaa. (Pusa 2018.) Makutottumuksia on vaikea muuttaa mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, joten lapsen on tärkeää oppia jo varhain syömään monipuolisesti ja terveellisesti (Syödään yhdessä 2016, 78). Lapsena sisäistetyt terveelliset ruokatottumukset säilyvät helpommin läpi elämän (Pusa 2018).

#### 4.4 Keinoja hyvän ruokailutilanteen saavuttamiseen

Hyvän ruokailutilanteen saavuttamiseen auttavat pienetkin tekijät. Tilanteen onnistumista edesauttaa esimerkiksi se, että lapselle sanotaan riittävän aikaisin ruuan olevan pian valmista. Näin lapsi ehtii lopettelemaan leikit ja pystyy saapumaan ruokailutilanteeseen rauhallisena. Ruokailutilanteeseen ei kannata mennä kiukkuisena, joten jos lasta harmittaa, asiasta on hyvä puhua ja rauhoittua ennen ruokapöytään siirtymistä. (Lapsi syö huonosti 2017.) Aikuisen johdonmukaisuus ja esimerkki tekevät ruokailutilanteesta lapselle turvallisen (Vinkkejä ruokailuhetkiin 2019). Ruokailutilanne on tärkeää rauhoittaa vain syömistä ja ystävällistä keskustelua varten. Ylimääräinen taustahäly, kuten televisio on hyvä sammuttaa ruokailun ajaksi ja keskittyä vain syömiseen ja perheeseen. Jos lapsi ei syö kaikkea, siitä ei kannata tehdä



suurta numeroa, vaan keskittyä mieluummin kehumiseen silloin, kun lapsi syö hyvin. (Lapsi syö huonosti 2017.) Aikuisen on tärkeä huolehtia, ettei edellisestä ruokailusta ole kulunut liian kauan ja nälkä ehtinyt kasvaa mahdottomaksi. Jos ruuan valmistuksella kestää, on hyvä antaa lapselle jotakin pientä välipalaa turhien nälkäkiukkujen välttämiseksi. (Vinkkejä ruokailuun 2019.)

Uusia makuja harjoitellessa olisi hyvä, että lautasella on uuden maun lisäksi jotakin lapselle tuttua (Lapsi syö huonosti 2017). Uudet maut ovat helpommin lähestyttäviä, jos lapsi on päässyt osallistumaan ruuanlaittoon huoltajan kanssa. Keittiöpuuhissa avustaminen on lapsille usein mieluista puuhaa. Leipossa ja kokkaillessa lapselle syntyy kiinnostus ruokaa kohtaan ja samalla oppii monenlaisia hyödyllisiä taitoja. Itse tekemä ruoka myös maistuu aina vähän paremmalta. Lasten kanssa ruuanlaitto onnistuu parhaiten, jos annetut tehtävät ovat helppoja ja selkeitä. Aikuisen tuki ja kehut ovat lapselle tärkeitä. (Leivotaan yhdessä 2019.)

Ruokailutilanteita helpottaa esimerkiksi lapsen ruokatoiveen toteuttaminen tai se, että lapsi on saanut kattaa pöydän. Hyvinkin pienet asiat, kuten kauppareissulla mukanaolo, vaihtoehtoja valitseminen tai omien ostoskärryjen työntäminen ja tuotteiden keräily vaikuttavat lapsen mielenkiintoon ruokaa ja syömistä kohtaan. Ruokailutilanteissa myös eri aistien käyttäminen lisää lapsen kiinnostusta ruokaan. (Rantala 2014.)

Lapsen kiinnostuksen ruokaa kohtaan voi myös herättää oman pienen kasvimaan kasvattamisella. Silloin lapsi pääsee yhdessä huoltajan kanssa seuraamaan, miten vihannekset ja yrtit kasvavat ja kuinka niitä käytetään ruuan valmistukseen. Ruokailutilanteessa voidaan puhua siitä, kuinka lapsi on hienosti onnistunut kasvattamisessa ja sitten lapsi maistaakin niitä aivan uudella innolla. Esimerkiksi marjojen poimiminen, ruuan alkuperään tutustuminen vaikkapa perunan noston kautta, kauppaleikki oikeilla kasviksilla ja leikkirahoilla tai eväiden syöminen retkellä saattavat virkistää lapsen innostusta ruokaa kohtaan. Joskus ruokien uudelleen nimeäminen saattaa herättää lapsen kiinnostuksen ja esimerkiksi vispipuuro voikin maistua paremmalta prinsessapuuronä. (Sapere -toiminnan toteuttaminen 2019.)

Lapsen osallistaminen onkin avainsana, mikä lisää mielenkiintoa ruokailua kohtaan ja jopa parantaa lapsen itsetuntemusta. Lapsi on kykeneväinen moneen, vaikka onkin vielä pieni. Osallistaminen ei tarkoita, että vastuu siirrettäisiin lapselle ja lapsen tulisi hoitaa kaikki itse. Osallisuus ei myöskään ole passiivista mukana kulkemista, mutta jo pienestäkin tehtävännästä lapsi kokee, että hän on merkityksellinen ja kykenevä auttamaan ja osallistumaan. (Malinen 2019, 96-97.)

## 5 Haasteet ruokailutilanteissa

Aina ruokailutilanne lapsen kanssa ei suju mutkitta. Vaikka ruokailutilanteen merkitys olisikin tuttu, ei hyvää ruokailutilannetta pysty toteuttamaan pelkästä päätöksestä. Huoltaja ei yksin pysty toteuttamaan perheen hyvää ruokailutilannetta, vaan se vaatii kaikkien tilanteeseen osallistujien panostusta. Lapsi kieltäytyy syömästä ja temppuilee, huoltajien pinna kiristyy ja ruokailutilanne muuttuu päivittäin toistuvaksi valtataisteluksi. Kun ruokailutilanteen ilo katoaa, saattaa tuntua vaikealta päästä eteenpäin ja luoda jälleen myönteisiä kokemuksia ruokailuhetkistä. Haasteiden ymmärtäminen ja tunnistaminen on ensimmäinen vaihe, josta lähdetään silloin liikkeelle. (Rantala 2014.)

### 5.1 Älylaitteet ja kiire

Nykyään lähes jokaisella lapsella ja nuorella on käytössään jokin älylaite. Miltei poikkeuksetta laitteen käyttäminen on äärimmäisen koukuttavaa ja mielekästä tekemistä, minkä vuoksi laitteen käytöstä taistelemisen kuuluu monen perheen arkeen. Älylaitteet ovat täynnä opettavaista ja fiksua sisältöä, joka parhaassa tapauksessa ja vähäisellä käytöllä jopa tukee aivojen kehitystä. Kehitys on kuitenkin mahdollista vain silloin, kun aivojen hyvinvointia tukevat muut peruspilarit, kuten uni, ravinto, sosiaalinen vuorovaikutus sekä liikunta ovat tasapainossa. Turvallisen ja fiksun sisällön lisäksi lapsi tai nuori saattaa löytää älylaitteellaan myös huonompaa ja jopa vahingoittavaa sisältöä, minkä vuoksi huoltajien tahto laitteiden rajoittamiseen on ymmärrettävää. Esimerkiksi 2-5 -vuotiaille lapsille suositeltu ruutuaika päivässä on korkeintaan tunti, mikä tällä hetkellä ylittyy varmasti monissa perheissä. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 19-22.)

Älylaitteet ovat vähitellen tulleet osaksi yhteistä ruokailutilannetta monissa perheissä. Ruosta halutaan ottaa kuvia ja ruokailemisen yhteydessä selataan sosiaalista mediaa. Pienet lapset pysyvät paremmin ruokapöydässä, kun tablettilta laitetaan videoita pyörimään. Kuvitellessaan, että se riittää, kun koko perhe on koolla ruokapöydän ääressä. Mikäli jokainen perheenjäsen on kuitenkin keskittynyt omaan älylaitteeseensa, puuttuu ruokailutilanteesta läsnäolo, mikä yhteisessä ruokailuhetkessä on se tärkein asia. Perheenjäsenten välinen sosiaalinen kanssakäynti, kuulumisten vaihto ja tunne yhteenkuuluvuudesta vaativat läsnäoloa ja keskittymistä yhteiseen hetkeen. Perheen yhteisen ajan lisäksi lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta jaetun hetken tilanteet ovat merkittäviä. Hyvä neuvo ja mittari älylaitteiden käytön suhteen on, että älylaitteiden käyttö ei saisi koskaan korvata tai estää kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Hinkula 2017.)

Älylaitteiden lisäksi nykypäivänä tuntuu lisääntyneen tunne jatkuvasta kiireestä. Perheet toivovat yhteisiä ruokailutilanteita, mutta kun ne eivät tapahdu, syytetään kiirettä. On totta, että perheenjäsenten työajat, harrastukset ja muut menot hankaloittavat yhteisen ajan

löytämistä, mutta kiire on usein vain tekosyy. Yhteinen ruokailuhetki ei vaadi erityisen hienoja ruokia tai pitkää valmistusaikaa. Eilinen ruoka lämmitettynä sopii yhteiseen ruokailutilanteeseen yhtä lailla. Lyhytkin yhteinen hetki arjessa on merkityksellinen, ja varsinkin, jos tilanteessa pystytään rauhoittumaan. Kiire syödessä aiheuttaa hotkimista ja levottomuutta, ja saa ruokailun tuntumaan suorittamiselta. Hotkimisen yhteydessä vatsaan menee ilmaa ja kiireinen syöminen kostautuu myös vatsavaivoilla. (Miten syödä hyvin kiireessä 2019.)

## 5.2 Lapsen ja huoltajan roolit

Usein kuulee, että huoltajat kysyvät lapselta, mitä tämä haluaa syödä. Lapselta voi toisinaan kysyä lempiruokia ja lapsen voi antaa valita vaihtoehdoista, mutta pieni lapsi ei kykene määrittämään, mitä perheessä syödään. Huoltajan tulisi olla se, joka päättää mitä ja koska syödään. Huoltaja ohjaa ruokailutilanteen tunnelman rauhalliseksi ja viihtyisäksi. Ruokailutilanteen tulisi olla mukava yhteinen hetki, eikä pelkästään velvollisuus, jonka jälkeen pääsee takaisin leikkimään. Aina näin ei kuitenkaan ole ja lapset saattavat hallita ruokailutilannetta. Huoltajien tehtävänä on opettaa säännöt ruokailutilanteelle ja pitää johdonmukaisesti sovitusta säännöistä kiinni. (Rantala 2014.)

Siinä missä aikuinen päättää mitä syödään, lapsen tehtävä on päättää kuinka paljon (Apua, lapsi ei syö! 2011). Lapsella on luontainen kyky määritellä, kuinka paljon jaksaa syödä. Aikuisen on joskus vaikea luottaa lapsen kylläisyyden säätelyyn ja lapsi pakotetaan syömään. (Rantala 2014.) Pakottamisesta voi seurata vastenmielisyyttä ruokaa tai ruokailutilannetta kohtaan (Syödään yhdessä 2016, 78). Ruokapöydässä ongelmia voi aiheuttaa lapsen liiallinen ohjailu, jatkuva lapsen puolesta päättäminen, syömään pakottaminen tai tarjottavien ruokien rajoittaminen. Lasta tulisi kuunnella ja esimerkiksi yhdessä keskustellen sopia, kuinka monta lusikallista lapsi jaksaa vielä syödä. (Ruokapulmat 2019.)

Lapset ovat fiksuja, ja oppivat miten käyttäytymällä ruokailutilanteista saadaan aikaan show. Lapset saattavat käyttäytyä ei-toivotulla tavalla, jotta saisivat huomiota aikuisilta. (Apua, lapsi ei syö! 2011.) Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee selkeät säännöt ruokailutilanteen toivotusta ja sopimattomasta käyttäytymisestä. Aikuisen läsnäolo, johdonmukaisuus, tuki ja esimerkki tekevät ruokailutilanteesta lapselle turvallisen. (Ruokapulmat 2019.) Huonoon käyttäytymiseen ei kannata liikaa keskittyä, sillä keuhut ovat niitä, jotka jäävät lapsen mieleen ja lapsi haluaa tehdä samalla tavalla uudestaan (Pusa 2018).

Aikuisen tehtävänä on huolehtia säännöllisistä ruokailuajoista (Vinkkejä ruokailuhetkiin 2019). Säännöllinen ruokailu pitää nälkää poissa ja auttaa lasta jaksamaan. Näläntunteen ilmetessä lapsi purkaa sen usein kiukutteluun, sillä ei osaa tunnistaa tunnetta näläksi,

puhumattakaan siitä, että osaisi hakea ruokaa itse kaapista. Aikuisen tehtävä on tunnistaa, että lapsella on nälkä ja tarvittaessa tarjota pientä välipalaa. (Ruokapulmat 2019.)

On tärkeää muistaa, että ruokailuhetket eivät ole palkitsemista eikä rankaisemista varten (Ruokapulmat 2019). Ruualla palkitseminen herättää lapsessa mielikuvan palkintona käytetyn ruuan paremmuudesta. Jos esimerkiksi kaurapuuron syöminen palkitaan jäätelöllä, kaurapuuro joutuu lapsen silmissä huonoon valoon ja jäätelöstä tulee tavoiteltava asia. Ruuan sijaan lasta voi palkita kiitoksella, myönteisellä palautteella tai halauksella. Jos ruualla kuitenkin halutaan palkita, sen tulisi olla sellainen ruoka, jota lapsen toivotaan syövän enemmän, esimerkiksi hedelmä tai vihannes. Ruualla rankaisemista tulee välttää, sillä se kertoo lapselle ruuan huonommuudesta. Ylipäätään palkitsemista ruuan syömiseen liittyen kannattaa miettiä. Lapsi saattaa ymmärtää, että ruoka ei voi olla hyvää, kun siitä pitää erikseen palkita. (Pusa 2018.)

Lasta auttaa selkeät säännöt esimerkiksi herkkujen syöntiin ja ostamiseen liittyen, jolloin niistä ei tarvitse turhaan kiistellä. On kuitenkin havaittu, että liika rajoittaminen ja tiettyjen ruokien kieltäminen vain lisää lapsen halua syödä ”kiellettyjä” ruokia. Esimerkiksi karkkipäivä on mielipiteitä jakava asia. Toisaalta on hyvä, että lapsi tietää milloin saa syödä herkkuja, toisaalta ne voivat vääristää lapsen suhdetta herkkujen syöntiin. Usein lapsi odottaa karkkipäivää jo ennen viikonloppua, ja kun se viimein koittaa, lapsi syö karkkia todella paljon kerralla. (Tiessalo 2015.) Vanhempien on syytä miettiä, mikä toimii oman lapsen kohdalla parhaiten. Tärkeintä on, että vanhempi ei aina myönnä lapsen pyyntöihin esimerkiksi kaupassa. Jos kauppareissun alussa on sanottu, ettei herkkuja osteta, päätöksessä tulee pysyä, vaikka lapsi siitä harmistuisikin. Huoltajan ei tarvitse pelästyä lapsen tahtoa tai kiukkua antamalla periksi, vaan perustella lapselle miksi herkkuja ei osteta. Perustellut ja järkevät rajat antavat lopulta lapselle turvallisen olon. (3-4 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2019.)

### 5.3 Kun lapsi kieltäytyy syömästä

Lapsen valikoiva syöminen voi turhauttaa ja huolestuttaa vanhempia monesta syystä. Lapsi ei välttämättä suostu maistamaan uusia makuja, ja ruoka menee kerta toisensa jälkeen roskiin. On hyvä muistaa, että lapsi syö sitä mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, ja tutuksi tulee se, mitä on tarjolla. Lapselle ei siis kannata tarjota pelkästään suosikkiruokia, vaan jatkaa sinnikästä yrittämistä kohti uusien makujen oppimista. (10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen 2019.)

Syömättömyydellään tai vaativuudellaan lapsi voi saada muut toimimaan mielensä mukaan (Vinkkejä ruokailuhetkiin 2019). Myönteisyys on tällaisista tilanteista kaukana ja ruokailutilanteesta jää huono mieli kaikille osapuolille. Aikuisen tulee huolehtia siitä, että auktoriteetti

pysyy hänellä, eikä lapsi sanele miten ruokailutilanteessa toimitaan. Tässä onnistuakseen aikuisen ei kannata reagoida lapsen syömättömyyteen ollenkaan. Huoltajan tulisi yrittää hillitellä turhautumisen ja huolestumisen tunteet, sillä lapsen terveys ei ole vaarassa, vaikka ateria jäisikin välillä syömättä. Kehuja voi antaa vaikkapa hienosti istumisesta, jolloin lapselle jää kuitenkin positiivinen kokemus ruokailutilanteesta. (10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen 2019.)

Jos lapsi syö tavallista huonommin, kannattaa miettiä, kuinka kauan lapsen edellisestä ruokailusta on, sillä kenelläkään ei ole aina nälkä. Välillä lapsi saattaa syödä huonosti, jos vatsa on vielä täysi esimerkiksi isomman välipalan takia. Energian tarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttaa muun muassa ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. (Syödään yhdessä 2016, 81.) Ruuan maistumattomuuden taustalla voi olla uusi ruoka-aine, jota lapsi vieroksuu tai kehitysvaihe, jossa ruoka maistuu huonommin. Myös ruokailutilanteen levottomuus vaikuttaa syömättömyyteen sekä se, miten huoltajat käyttäytyvät, jos lapsi ei syö. (Vinkkejä ruokailuun 2019.)

Miten huoltajien sitten tulisi käyttäytyä lapsen kieltäytyessä syömästä? Ruuan väkisin tuputtaminen tai uhkailu ei johda mihinkään ja on todennäköistä, että siitä seuraa paha mieli sekä lapselle että huoltajalle. Lasta ei kannata houkutella herkuilla tai muilla lahjuksilla syömään. Lahjomisen myötä lapsi oppii siihen ja alkaa vaatia joka kerta jotakin herkkua, jotta suostuu syömään. Riitely ja kinastelu ruokapöydässä ei myöskään toimi, eikä lasta tule ikinä verrata toisiin lapsiin. Toisia lapsia saa toki kehua ja se voi vaikuttaa myös syömättömän lapsen toimintaan positiivisesti. (Lapsi syö huonosti 2017.) Eri ikäkaudet vaikuttavat myös lapsen kiinnostukseen uusien ruokien maistelussa. Lapsi ei opi heti syömään kaikkea, mutta kärsivällisyys ja ajan antaminen kannattavat. Uusien ruokien kanssa on aina hyvä tarjota jotakin lapselle mieleistä tuttua ruokaa. (10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen 2019.) Lapset ottavat mallia huoltajistaan, ja on todennäköisempää, että lapsi syö hyvin, jos huoltajat syövät samaa ruokaa. Lapsen lautaselle ei myöskään kannata laittaa liian isoa annosta kerralla, vaan mieluummin antaa lisää, jos lapsi vielä jaksaa. Olisi myös ihanteellista, että lapsi saisi ottaa ruokaa itse, sen verran kuin ajattelee syövänsä. (Lapsi syö huonosti 2017.)

Kun lapsi ei suostu lainkaan kokeilemaan uusia makuja tai erilaisen ruuan maistaminen tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta, saattaa syynä olla ruokaneofobia. Neofobia johtuu luonnollisesta pelosta, joka joillain lapsilla tai aikuisillakin syntyy uusia ruoka-aineita kohtaan. Kyse ei ole nirsoudesta, eikä lapsi välttämättä luule ruoka-aineen maistuvan pahalta, mutta täysin uuden maun maistaminen tuntuu silti ahdistavalta. Mahdollisuus siitä, että lapsen syömättömyys liittyykin neofobiaan on hyvä tiedostaa. Silloin lempeä kannustaminen ruuan maistamisen suhteen on erityisen tärkeää, sillä mikäli lapsi kärsii neofobiasta ja silti pakotetaan syömään, saattaa pelko vain vahvistua ja haitata vielä pitkään aikuisenakin. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008.)

### 5.3.1 Huoli lapsen syömisestä

Mikäli lapsi syö erityisen huonosti, kannattaa varmistaa lapsen terveydentilanne, sillä esimerkiksi flunssaoireet vaikuttavat ruokahuluun. Jos lapsi toistuvasti kieltäytyy syömästä jotakin tiettyä ruoka-ainetta, syynä saattaa olla allergia tai vatsavaivat. Joskus allergioiden tunnistaminen on vaikeaa, kun oireet ovat epämääräisiä. (Vinkkejä ruokailuhetkiin 2019.) Toinen syömättömyyden syy, joka on usein vaikea huomata, on aistiyliherkkyys. Siinä ruuan erilaiset koostumukset häiritsevät lasta niin, että ruoka jää syömättä. Jotkin ruoka-aineet saattavat myös aiheuttaa pientä allergian tunnetta suussa, vaikka varsinaista allergiaa ei olisikaan, ja tällöin lapsi usein kieltäytyy syömästä kyseistä ruokaa. (Apua, lapsi ei syö! 2011.)

Jos lapsi kasvaa ja touhuaa normaalisti, ei yleensä ole huolta lapsen ravitsemuksen suhteen (10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen 2019). Mikäli lapsen kasvu ei kuitenkaan ole tasaista tai jos lapsen syöminen on ollut hyvin yksipuolista pitkään, voi olla syytä huolestua. Myös lapsen painoa on hyvä seuralla. Syömättömyydestä lapselle saattaa tulla joidenkin ravintoaineiden puutostiloja ja se voi vaikuttaa myös henkiseen kehitykseen. (Mitä tehdä, jos lapsi ei halua syödä 2019.)

Miten sitten tunnistaa, koska lapsi tarvitsee ammattilaisen palveluita? Lähtökohtaisesti ravitsemusterapeutille mennään aina läheteellä ja palvelutarpeen ensiarviointi tapahtuu neuvolan, terveyskeskuksen terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla. Myös toiminta-, puhe-, ja fysioterapeutit sekä psykologit ja perhetyöntekijät tekevät läheteitä ravitsemusterapiaan. (Lasten ravitsemusterapia 2018.) Yleisimmät syyt lasten ravitsemusterapiakäynteihin ovat ruoka-allergiat, toiminnalliset vatsavaivat, hidastunut kasvu, ylipaino tai syömishäiriöt. Joskus myös kasvisruokavaliota noudattavat tarvitsevat ravitsemusterapeutin ohjeita. (Ravitsemusterapia 2019.) Ravitsemusterapian avulla pyritään parantamaan lapsen terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua (Lasten ravitsemusterapia 2018).

### 5.3.2 Lapsen syömishäiriöt ja lihavuus

Syömishäiriöitä esiintyy myös lapsilla, mutta niitä tunnistetaan huonosti. Lapsilla syömishäiriöt eivät välttämättä liity pelkästään syömiseen, vaan taustalla voi olla esimerkiksi puutteellinen kiintymyssuhde. Riittämätön kosketus lasta kohtaan tai aikuisen jännitteisyys ja sosiaaliset vaikeudet voivat olla osana vaikuttamassa lapsen syömishäiriön puhkeamiseen. Myös aikuisen omat syömishäiriöt ja psyykkiset ongelmat vaikuttavat lapseen. Kontrolloiva tai pakottava huoltaja voi aiheuttaa lapselle syömisongelmia ja toisaalta vaativa ja epäsosiaalinen lapsi altistuu niille helpommin. (Myös leikki-ikäiset voivat kärsiä syömishäiriöistä 2004.)

Varhaislapsuuden syömishäiriöiden taustalla on usein monia samanaikaisesti toisiinsa vaikuttavia biologisia, toiminnallisia, kehityksellisiä ja psykologisia käyttäytymiseen sekä vanhemman

ja lapsen vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. Myös lapsen suun alueen motoriikkaan tai suun ja nielun toimintaan liittyvät ongelmat voivat vaikeuttaa syömistä. Lapsen kehitykselliset valmiudet uudenlaisiin ruokiin siirtymisessä sekä aikaisemmat sairaudet ja syömiskokemukset saattavat vaikuttaa ongelman syntymiseen. Pienten lasten syömiskäyttäytymisen häiriöt on jaoteltu erilaisiin häiriötyyppeihin. Vastavuoroisuuden vähäisyyteen liittyvässä syömishäiriössä lapsen kasvu ja kehitys ovat myös vaarassa. Lapsi on sosiaalisesti vetäytyvä, eikä ole kiinnostunut vuorovaikutuksesta tai ympäristöstään. Taustalla saattaa olla esimerkiksi kaltoinkohtelua tai hoidon laiminlyöntiä. (Mäntymaa, Luoma & Puura 2013.)

Varhaislapsuuden anoreksiassa lapsi kieltäytyy jatkuvasti syömästä ja kasvu hidastuu merkittävästi. Tässä häiriössä lapsi on kiinnostunut vuorovaikutuksesta ja ympäristöstään, muttei lainkaan syömisestä. Syömistilanteissa on usein konflikteja ja vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä vaikeutunut. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että näiden lasten autominen hermosto toimii stressitilanteessa poikkeavalla tavalla ja he ovat jatkuvasti ylivirittyneitä. Sensorisissa ruoka-aversioissa puolestaan lapsi kieltäytyy syömästä ruokaa sen maun, hajun, rakenteen tai ulkonäön takia. Tätä kutsutaan myös valikoivaksi syömiseksi, joka on lapsilla hyvin tavallista. Häiriöksi se muodostuu silloin, jos lapsi ei saa riittäviä ravintoaineita ruuastaan. (Mäntymaa ym. 2013.)

Muihin sairauksiin liittyvässä syömishäiriössä kyseessä on somaattinen sairaus, jonka hoitaminen ei poista syömisongelmaa. Tällaisia ovat esimerkiksi ruoka-allergiat, ruokatorven refluksitauti tai sydän- ja keuhkosairaudet. Lapselle voi kehittyä syömisongelma myös ruuansulatuskanavaan tai nieluun kohdistuneen kivuliaan tai vastenmielisen tapahtuman jälkeen. Näitä kutsutaan myös posttraumaattisiksi syömishäiriöiksi. (Mäntymaa ym. 2013.) Niihin voi vaikuttaa ikävä kokemus, kuten pakkosyöttö tai epämiellyttävät lääketieteelliset tutkimukset, jotka tuovat syömiseen pelkoa ja ahdistusta (Myös leikki-ikäiset voivat kärsiä syömishäiriöistä 2004). Lapsi muuttuu ahdistuneeksi tai pelokkaaksi jo, kun havaitsee ahdistavaa kokemusta muistutavan tilanteen (Mäntymaa ym. 2013).

Vaikeimmillaan syömishäiriöt vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen laaja-alaisesti. Syömisongelmien vuoksi ruokailutilanteet ovat usein täynnä ahdistuneisuutta, konflikteja ja taistelua, ja ne kestävät pitkään. Tällaiset syömisongelmat rasittavat helposti huoltajan ja lapsen suhdetta. Syömishäiriöiset lapset viestivät nälkää tai kylläisyyttä normaalia epäselvemmin. Ruokailutilanteessa he ovat vetäytyvämpiä, negatiivisempia ja uhmakkaampia, ja heillä ilmenee enemmän häiriökäyttäytymistä. (Mäntymaa ym. 2013.)

Yhtenä lasten syömisongelmana voidaan pitää ylensyöntiä ja lihavuutta. Jatkuva napostelu ja epäterveellisen ruuan ja herkkujen syöminen aiheuttavat ylimääräisiä kiloja lapsellekin. (Pusa 2018.) Lapsen on tärkeä oppia tietämään, että herkut kuuluvat juhliin ja erityistilanteisiin. Arkeen sopivia herkkupaloja ovat puolestaan hedelmät ja marjat. Arjen keskellä syödyt

herkut sekoittavat ateriarytmin ja vievät ruokahalun. Myös janojuomina käytetyt mehut tai virvoitusjuomat raikkaan veden tai rasvattoman maidon tilalla vievät nälkää ja altistavat lihomiselle. (Pusa 2018.)

Lihavuus heikentää lapsen elämänlaatua. Se myös lisää riskiä aikuisiän lihavuuteen ja siihen liittyvien sairauksien puhkeamiseen. Lihavuutta aletaan hoitamaan, jos lapsi on lihava tai ylipainoinen tai jos paino on jatkuvasti noususuuntainen. Myös suvusta perittyä alttiutta lihavuuden taudeille, kuten diabetekselle, pyritään ehkäisemään. Painon hallinnan tavoitteena on lapsen hyvinvointi ja terveys, pysyvät elämäntapamuutokset sekä lihavuuden lisäsairauksien ehkäisy ja hoito. Painonhallinta perustuu elämäntapamuutoksiin ruokavalion, fyysisen aktiivisuuden sekä riittävän unen osalta. Lisäksi on tärkeää tukea lapsen psyykkistä hyvinvointia. Lapsen painoa ei yleensä pyritä laskemaan, vaan paino yritetään saada pysymään samana. Pituuskasvun myötä paino tasoittuu. Joissakin tapauksissa lapsen painoa pyritään hitaasti laskemaan. (Syödään yhdessä 2016, 81-82.)

## 6 3-5-vuotiaan lapsen ravitsemussuositukset

Koko perheen tulisi syödä terveyttä edistävää ruokaa lautasmallin mukaan. Terveystta edistävä syöminen perustuu kasvikunnan tuotteisiin, eli täysjyväviljaan, kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin. Ruuan tulee sisältää kasviöljyjä ja pehmeitä rasvoja, kuten pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi monipuoliseen kokonaisuuteen mahtuu kohtuullisesti siipikarjaa tai muita proteiinin lähteitä. Tämän kaltainen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä sopivassa suhteessa hyvälaatuisia hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. (Syödään yhdessä 2016,18-20.)

Lasten energiantarve vaihtelee pituuden, painon, kasvunopeuden ja liikunnan mukaan. Energian tarve on suuri nopean kasvupyrähdysten aikana. Välillä kasvu on hitaampaa ja energiantarvekin pienempi. Ruokahalu säätelee terveen lapsen energiantarpeen ja syömisestä välistä tasapainoa. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2003, 114-118.)

Ravitsevan aterian kokoamiseen hyvä apuväline on lautasmalli. Peruna, tumma leipä ja puurot sekä kasvikset, marjat ja hedelmät ovat lapselle päivittäisten aterioiden perusta. Perunaa ja viljatuotteita tulisi olla vähintään 4 annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi leipäviipale tai 1 dl puuroa, pastaa tai riisiä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä puolestaan olisi hyvä syödä viisi annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi tomaatti tai porkkana, hedelmän puolikas tai 1 dl kasvisraastetta. (Haglund ym. 2003, 114-118.) Ruokaympyrä on hyvä ohje ruokavalion kokoamiseen ja joka päivä tulisi syödä jotakin jokaisesta lohokosta.

Hedelmät ja marjat ovat tärkeitä ravintokuidun, c-vitamiinin ja muiden ravintoaineiden lähteitä. (Leikki-ikäiset 2018.) Lihat, kasviproteiinit, kala ja kananmuna ovat aterioiden



täydentäjiä ja proteiinin lähteitä. Kalaa ja broileria suositellaan niiden hyvälaatuisen rasvan takia. Täysjyvävalmisteista saa monipuolisesti vitamiineja, kivennäisaineita sekä kuituja (Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille 2016). Leikki-ikäiselle suositellaan 5-6 dl maitoa tai maitovalmisteita ja 1-2 viipaletta juustoa päivässä. Maitotuotteet sisältävät hyviä proteiineja sekä kalsiumia, b-vitamiinia, jodia ja sinkkiä. Lapselle on hyvä valita rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita. Runsasproteiinisia tuotteita ei taas tulisi syödä päivittäin. (Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille 2016.) Leikki-ikäiselle riittää 4-6 tl näkyvää rasvaa päivässä. Ruokavalion rasvanlaadun parantamiseksi suositellaan kasvirasvaa. (Haglund ym. 2003, 114-118.) Vesi on lapselle paras janojuoma ja maito paras ruokajuoma. Nesteitä tulisi nauttia yhtä säännöllisesti kuin aterioitakin. (Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille 2016.)

Runsaasti sokeria, suolaa tai rasvaa sisältävät elintarvikkeet ovat usein napostelutuotteita, jotka koostuvat lähinnä puhdistetusta tärkkelyksestä ja rasvasta. Makeilla ruuilla tulisi herkutella vain harkitusti. Runsas sokeripitoisuus huonontaa ruuan ravintoainetiheyttä. (Leikki-ikäiset 2018.) Makean syönti aterian yhteydessä on hampaille vähemmän haitallista kuin usein toistuva, pitkään jatkuva makean syönti aterioiden välillä. Lapsat saavat suurimman osan syömästään sokerista piilosokereina makeutetuista elintarvikkeista, kuten myslistä tai mehusta. Ruoka-aineiden sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa. (Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille 2016.) Suolan käyttöä tulee myös rajoittaa lapsiperheessä. Lasten ruokaan on hyvä laittaa puolet vähemmän suolaa kuin aikuisten. Lasten päivittäin käyttämät juomat on hyvä valita lisäaineettomista vaihtoehdoista. (Haglund ym. 2003, 114-118.)

## 6.1 Ravinnon vaikutus lapsen kehitykseen

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen syöminen takaa D-vitamiinia lukuun ottamatta riittävän energian ja ravintoaineiden saannin. Aliravitsemus hidastaa kasvua ja esimerkiksi liian vähäinen kalkinsaanti lapsena voi vaikuttaa luuston kehitykseen pysyvästi. Imeväisikä on ravitsemuksellisesti kaikista herkintä ja riskialtuinta aikaa ja siksi painoa seurataan silloin tiheästi. Pituuskasvun seurannan tärkeys lisääntyy puolestaan leikki-iässä. (Ruokavalion ja ravitsemustilan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen 2008.)

D-vitamiini on ainoa, jota tulisi ottaa monipuolisen ruuan lisäksi. D-vitamiinia tarvitaan luuston kasvuun ja uusiutumiseen ja elimistön kalsiumtasapainon säätelyyn. D-vitamiinin puutos voi pahimmillaan aiheuttaa häiriöitä kasvuun ja kehitykseen ja johtaa luuston pehmenemiseen. (D-vitamiini 2019.) Terveellisen, tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion noudattaminen varhaislapsuudessa vaikuttaa aineenvaihduntaan vielä aikuisenakin. Huonon ruokavalion seuraukset ilmenevät esimerkiksi hitaana kehityksenä, heikkona keskittymiskykynä sekä väsymyksenä. Huono ruokavalio saattaa vaikuttaa esimerkiksi lapsen oppimiseen. Puutteellisen ruokavalion seurauksena voi olla myös ihon ja hiusten huonokuntoisuutta, jatkuvaa

sairastelua, viivästynyttä henkistä ja fyysistä kehitystä sekä näköhäiriöitä. Raudan puute vaikuttaa lapsen älykkyyden kehittymiseen rajoittamalla ymmärtämisen ja analysoimisen kykyä. (Lapsen huonon ruokavalion seuraukset 2018.)

Huonon ruokavalion seurauksia on painon voimakas nousu tai lasku. Myös lihasheikkous on seurausta ruokavaliosta. Lihashenkeko lapsi on veltto, itkuherkkä ja kalpea, eikä kasva normaaliin tapaan. Lihashenkeko voi vaikuttaa myös lapsen kömpelyyteen ja koulumenestykseen. Voimakas painon nousu puolestaan vaikuttaa lapsen kykyyn liikkua ja leikkiä. Se voi aiheuttaa myös hormonihäiriöitä, diabetesta, korkeaa kolesterolia luusairauksia, hengitysongelmia ja maksasairauksia. (Lapsen huonon ruokavalion seuraukset 2018.) Huono ruokavalio ja ruokarytmi häiritsevät myös lapsen vireystasoa, joka taas epätasaisena aiheuttaa kiukkukohtauksia, vetämättömyyttä ja levottomuutta (Lapsen ravitsemuksen arviointi 2020).

Proteiini on tärkeää lihasten kasvamisessa ja kehityksessä, mutta sen määrä on tärkeää soveltaa lapselle sopivaksi. Liika proteiinin saanti rasittaa munuaisia ja maksaa, jotka poistavat myrkyjä elimistöstä. Jos keholla taas on vaikeuksia poistaa kuona-aineita, ylimääräinen kalium jää elimistöön. Tämä taas voi johtaa kivuliaisiin munuaiskiviin ja estää mineraalien imeytymisen. Proteiinin puute voi aiheuttaa uupumusta, lihasten surkastumista, velttoutta ja heikkoutta. (Lapsen huonon ruokavalion seuraukset 2018.)

Hiilihydraatit ovat kehomme polttoainetta ja niistä saa energiaa. Jos niitä ei saa tarpeeksi, lapsi voi olla todella väsynyt ja veltto. Jos niitä saa liikaa, se voi vaikuttaa aikuisiän lihavuuteen ja siihen liittyviin sairauksiin. Liiallinen sokeri vaikuttaa hampaiden reikiintymiseen, ylivilkkauteen, mielialanvaihteluihin ja keskittymiskykyyn. Jopa 80% suomalaisista lapsista käyttää liikaa sokeria, vaikkei lisättyä sokeria tarvitsisi saada lainkaan. (Ukkola 2014.) Hyvien rasvojen puute aiheuttaa ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, vetämättömyyttä ja a-, d-, e- ja k-vitamiinien puutosta. Vitamiinipuutokset aiheuttavat usein muun muassa kilpirauhasongelmia, väsymystä, anemiaa, keripukkia ja riisitautia. (Lasten vitamiinit -kärsiikö lapsesi vitamiinipuutoksista? 2019.)

Lapsen huonon ruokavalion seuraukset voivat olla pysyviä. On tärkeää opettaa lapsi syömään monipuolisesti ja terveellisesti pienestä pitäen, sillä se takaa lapsen normaalin ja terveen kasvun ja kehityksen. Se on myös avain terveeseen ja pitkään elämään. (Lapsen huonon ruokavalion seuraukset 2018.)

## 6.2 Liikunta ja lepo lapsen hyvinvoinnin edistäjinä

Ravitsemuksen lisäksi lapsen hyvinvointi ja kehitys vaativat myös muita elementtejä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ohella ja ravinnon lisäksi lapsen tärkeimpiin hyvinvoinnin edistäjiin kuuluvat liikunta ja lepo. Liikkuminen on lapselle luonnollinen ja ominainen tapa toimia ja usein

pientä lasta saattaa olla vaikea saada pysymään paikoillaan. Huoltajan olisi hyvä minimoida tilanteet, joissa lapsen on pakko pysyä liikkumatta, sillä sen myötä lapsen käsitys liikkuvasta ja aktiivisesta elämäntavasta saattaa vääristyä. Tietysti esimerkiksi ruokailutilanteen ajan tulee lapsen pystyä istua paikoillaan, mutta esimerkiksi erilaisissa juhlatilaisuuksissa voi huoltaja pohtia, olisiko kuitenkin niin vaarallista antaa lapsen liikkua ja leikkiä, niin kuin hänelle on luontaista. Kotona ja esimerkiksi päiväkodissa, missä lapsi viettää paljon aikaa, olisi hyvä olla luotuna ympäristö, joka mahdollistaa ja tukee lapsen monipuolista liikkumista. (Liukkonen, Seppänen & Simola 2019, 133-134.)

Liikkuessaan lapsi kehittää muun muassa omia motorisia, sosiaalisia, kognitiivisia sekä tunnetaitoja. Taitojen oppiminen lisää lapsen itsevarmuutta ja tukee edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen. Liikunnalla on myös tutkitusti monia terveyteen liittyviä vaikutuksia. Liikunta tukee lapsen yleistä terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä ja samalla vähentää riskiä sairastumiseen tai ylipainoon. (Liukkonen ym. 2019, 134.) Liikkuvan elämäntavan oppiminen jo lapsena helpottaa sen toteuttamista vielä aikuisiälläkin, joten myönteisen suhteen luominen liikuntaan jo varhaisessa vaiheessa on hyvin merkityksellistä. Tämän liikuntasuhtautumisen muodostumisessa perheeltä opittu malli on avainasemassa. Perheen tehtävä on innostaa ja kannustaa liikkumaan ja näyttää, että liikunta kuuluu jokapäiväisiin arjen rutiineihin. Alle 8-vuotiaalle lapselle liikuntasuositus on vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä ja se koostuu sekä vauhdikkaasta että kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta. Huoltajan vastuulla on mahdollistaa suositusten toteutuminen oman perheen lapsilla. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016.)

Myös lepo on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin peruspilari. Se edistää lapsen kasvua ja tervettä kehittymistä sekä parantaa vastustuskykyä. Unen aikana lapsen oppimat asiat painuvat muistiin ja tunne-elämä kehittyy. Hyvän unen seurauksena myös keskittymiskyky ja mieliala paranee sekä riski onnettomuuksille pienenee, sillä lapsen havainnointikyky toimii virkeänä paremmin. Levonkin suhteen perheen merkitys lapsen käsityksen muodostumisessa on suuri. Kun perheen kiireinen arki rauhoitetaan aina iltaa kohden, on lapsen helpompaa saada unta. Huoltajien tehtävä on varmistaa, että lapsi kokee olonsa turvalliseksi mennessään nukkumaan. Lapsi itse ei välttämättä osaa tunnistaa väsymystään tai aikaa, jolloin tulee mennä nukkumaan, joten huoltajien vastuulle jää varmistaminen siitä, että lapsi saa unta riittävästi joka yö. 3-5 -vuotiaalle lapselle unen määrän suositus vuorokaudessa on 10-13 tuntia (Miten paljon ihmisen missäkin iässä pitäisi nukkua 2015). Unen tarve on yksilöllistä, mutta valtaosa 3-5 -vuotiaista tarvitsee ja hyötyy tämän mittaisista unista. Tunnit voidaan jakaa yöuneen sekä päiväuneen. (Lapsen uni 2018.)

## 7 Kyselyt ja haastattelut

Jotta perheiden kokemuksia ruokailutilanteiden sujumisesta voitiin selvittää, toteutettiin Pomeranssit -ryhmän huoltajille kysely (Liite 2). Kyselyiden tarkoituksena oli ainoastaan tukea oppaantekoprosessia, eikä vastauksia ollut tarkoitus analysoida tarkemmin. Kyselyillä haluttiin varmistaa, että opas palvelisi kohderyhmän eli lapsiperheiden tarpeita mahdollisimman hyvin.

### 7.1 Kysely perheiden ruokailutilanteista

Kyselyt perheiden ruokailutilanteista osoitettiin Pomeranssit -ryhmän huoltajille. Huoltajat vastasivat kyselyyn nimettömästi. Kyselylomake oli tiivis ja nopeasti täytettävä, jotta mahdollisimman moni huoltajista ehtisi ja jaksaisi siihen vastata. Suurin osa kyselystä koostui monivalintakysymyksistä liittyen perheiden kokemuksiin heidän kotiolosuhteiden ruokailutilanteista. Kyselyyn haluttiin kuitenkin myös avoimia kysymyksiä, sillä niiden vastauksista uskottiin saavan eniten hyötyä oppaanteon suhteen. Kyselylomakkeen alkutekstissä kerrottiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoitus sekä se, mihin vastauksia käytetään. Lomakkeen lopussa kerrottiin selkeästi, milloin vastaukset tulisi palauttaa ja minne.

Kysymyksiä lomakkeessa oli yhteensä kahdeksan. Ensimmäisenä kysyttiin, ruokaileeko perhe yhdessä. Kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot: aina, useimmiten ja harvoin tai ei koskaan. Toinen kysymys oli monivaiheisempi. Ensin kysyttiin, kokeeko huoltajat perheen ruokailutilanteissa olevan haasteita ja sen jälkeen kysyttiin, minkälaisia mahdolliset haasteet ovat. Näissä kysymyksissä käytettiin avuksi vastausvaihtoehtoja. Vaihtoehdot haasteiden esiintymiseen olivat usein, toisinaan ja harvoin tai ei koskaan. Kysymykseen siitä minkälaisia haasteet ovat, vaihtoehtoisiksi valittiin yleisimmät haasteet: nirsoilu, syömättömyys, kiukuttelu, levottomuus, ruualla leikkiminen, ruokailutilanteeseen siirtyminen ja valtataistelu. Kysymyksen yhteyteen jätettiin myös tyhjä vastauskohta ”muu, mikä?”. Viimeisenä kysymyksen kohtana kysyttiin avoin kysymys siitä, minkälaisilla keinoilla mahdollisista haasteista perheissä selviydytään.

Kolmantena oli avoin kysymys liittyen älylaitteiden käyttöön ruokailutilanteissa ja perheen sääntöihin niiden suhteen. Neljäntenä kysyttiin vastausvaihtoehdoilla siitä, otetaanko lapsi mukaan ruuanlaittoon tai muihin keittiötöihin. Viidennessä kohdassa kartoitettiin avoimella kysymyksellä perheen herkuttelua ja siihen liittyviä sääntöjä. Kysymystä johdateltiin esimerkeillä mahdollisesta karkkipäivästä ja kysymyksillä: saako lapsi herkkuja aina pyytäessään, kaipaako lapsi ylipäättään herkkuja ja palkitaanko lasta herkuilla. Kuudentena kysymyksenä oli, kokeeko huoltajat lapsen syöväen ravitsemussuosittelusten mukaisesti. Kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot kyllä, suurin piirtein ja ei. Kysymyksessä oli lisänä myös avoin vastausrivi ”jos ei, miksi?”. Seitsemäntenä kysymyksenä oli, kokeeko perheet ruokailutilanteensa myönteisinä. Kysymystä johdateltiin lisäkysymyksellä siitä, kuuluuko ruokailutilanteisiin esimerkiksi

kuulumisten vaihtoa. Kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot useimmiten, joskus ja harvoin tai ei koskaan. Viimeisenä oli avoin kysymys siitä, minkälaisia vinkkejä huoltajat toivoisivat ruokailutilanteisiin liittyen.

Huoltajien vastaukset kyselylomakkeissa kertoivat, että useimmiten perheet syövät kotona yhdessä. Vastauksista selvisi myös, että ruokailutilanteet koetaan myönteisinä ja lapset otetaan melko usein mukaan ruuanlaittoon tai pöydän kattamiseen. Älylaitteiden käytöstä ruokapöydässä oli vaihtelevia vastauksia. Useimmat olivat ehdottomasti sitä mieltä, että älylaitteet eivät kuulu ruokailutilanteeseen, kun taas osa vastasi niitä käytettävän ruokailussa silloin tällöin. Älylaitteiden käytön suhteen ilmeni, että säännöt eivät välttämättä ole samanlaisia lapsilla ja huoltajilla. Vaikka lapsilta käyttö olisikin kielletty, saattavat huoltajat käyttää puhelintaan ruokapöydässä tai selata aamupalalla tablettia. Osa vastaajista kertoi, että silloin tällöin myös lapset saavat syödä aamupalaansa olohuoneen sohvalla ja seurata samalla lastenohjelmia.

Herkuttelun suhteen lähes jokainen vastaaja kertoi, ettei perheellä ole käytössä karkkipäivää. Arjen ja viikonlopun välillä oli kuitenkin huomattava ero, kun moni vastasi viikonloppuihin kuuluvan välillä herkuttelua. Vastauksista selvisi myös, että melko harva lapsi edes kaipaa herkkuja. Karkin sijaan herkutteluun käytetään monissa vastaajien perheissä esimerkiksi kuivattuja hedelmiä tai pillimehuja.

Haasteita ruokailutilanteisiin aiheuttaa useimmiten lasten levottomuus, kiukuttelu, nirsoilu ja syömättömyys. Suurin osa vastanneista kertoi haasteita olevan toisinaan. Perheillä on jonkin verran omia keinoja selviytyä haastavista tilanteista, mutta vinkkejä muun muassa rauhoittumiseen ja ruokailuun keskittymiseen toivottiin myös. Muita huoltajien kaipaamia vinkkejä olivat helpot ja nopeat arkiruokareseptit, uusien ruokien maistamista helpottavat keinot sekä tieto vitamiinien tarpeesta, etenkin silloin kun lapsi ei syö hyvin.

Kyselylomakkeet jaettiin lasten lokeroihin ja huoltajilla oli viikko aikaa vastata niihin. Kyselyyn vastattuaan huoltajat palauttivat lomakkeet päiväkodilla olevaan laatikkoon, josta vastaukset haettiin sovittuna ajankohtana. Palautuslaatikko oli sijoitettu päiväkodin eteiseen niin, että kaikki vanhemmat sen varmasti näkisivät lasta tuodessa tai hakiessa. Kyselyiden toteuttaminen ajoittui tammikuuhun.

## 7.2 Pomeranssit -ryhmän lasten ja varhaiskasvattajien haastattelut

Jotta opinnäytetyöhön sekä oppaan laatimisen tueksi saatiin myös lapsinäkökulmaa, haasteltiin Pomeranssit -ryhmän lapsia. Haastattelut toteutettiin lyhyesti ja lapsilähtöisesti. Tarkoituksena oli haastatella ryhmän jokaista lasta vuorotellen. Haastatteluissa kartoitettiin

lasten tietämystä ja ajatuksia hyvästä ruokailutilanteesta tai eri ruokien terveellisyydestä. Lasten kanssa pohdittiin myös, kuuluuko esimerkiksi tabletit tai puhelimet hyvään ruokailutilanteeseen. Varsinaiset haastattelukysymykset olivat: millainen on hyvä ruokailutilanne, mitkä asiat eivät kuulu hyvään ruokailutilanteeseen ja olisiko lapsesta mukava osallistua ruuanlaittoon tai kattamiseen kotona. Kysymyksiä jouduttiin jonkin verran johdattelemaan haastatteluiden aikana, jotta lapset ymmärsivät kysymykset. Haastatteluiden aikana kirjoitettiin ylös muistiinpanoja lasten vastauksista ja lopuksi niistä tehtiin koonti, jota hyödynnettiin opaan suunnittelussa. Haastattelu toteutettiin nimettömänä.

Haastatteluista nousi esiin lasten yhtenäinen mielipide yleisestä hyvästä käyttäytymisestä ruokapöydässä. Asioita, jotka lasten mielestä eivät kuuluneet hyvään ruokailuhetkeen olivat esimerkiksi kiljuminen, ruualla leikkiminen, kikkailu, hölmöily tai juokseminen. Lapset olivat yhtä mieltä myös siitä, ettei tabletit tai muut älylaitteet kuulu hyvään ruokailuhetkeen. Moni lapsi kuitenkin kertoi oma-aloitteisesti, miten heillä kotona älylaitteita usein käytetään ruokailutilanteissa. Haastattelut osoittivat, että perheissä on myös sääntöjä älylaitteiden käytön suhteen. Esimerkiksi lapselta tabletin käyttö ruokailutilanteessa on kielletty, mutta huoltajan puhelimen käyttöä sääntö ei koske.

Ruuanlaittoon tai pöydän kattamiseen osallistuminen kuulosti jokaisesta lapsesta mukavalta ja he kertoivatkin, että olisi kivaa osallistua niihin enemmän. Osa lapsista oli jonkin verran saanut osallistua, mutta osa ei kertomansa mukaan ollut koskaan saanut osallistua esimerkiksi ruuanvalmistukseen. Haastatteluista kävi ilmi, ettei osa lapsista edes ollut ajatellut, että voisi osallistua. Lapset ajattelivat, että ruuanvalmistus tai pöydän kattaminen kuuluisivat vain aikuisille. Osa vastasi, ettei osaisikaan auttaa.

Ryhmän varhaiskasvattajien haastattelut painottuivat huoltajien toimintatapoihin ruokailutilanteissa lasten kanssa. Haastattelukysymykset olivat: millä tavoin pedagogiikkaa olisi hyvä toteuttaa arjen ruokailuissa kotona, ja mitkä olisivat kasvattajien vinkit ruokailutilanteiden haasteista selviytymiseen. Kysyttiin myös, mitkä asiat kasvattajien mielestä ovat tärkeitä ruokailutilanteissa ja mihin huoltajien olisi erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Viimeisenä kysymyksenä oli, näkyykö päiväkodin ruokailutilanteissa perheiden toimintatavat ja miten. Haastatteluiden aikana kirjoitettiin muistiinpanoja vastauksista ja niitä hyödynnettiin opasta laatiessa.

Yhtä mieltä haastateltavat olivat siitä, että huoltajan johdonmukaisuus sekä ruoka-ajoista kiinnipitäminen ovat tärkeitä. Vaikka lapsen toivomuksia tulee välillä kuunnella, olivat kasvattajat sitä mieltä, että aikuinen lopulta päättää mitä syödään ja milloin. Kasvattajien mukaan

arjen ruokailutilanteiden haasteista selviytyisi parhaiten olemalla kärsivällinen ja ohjeistamalla lasta selkeästi. Tärkeää on myös pitäytyä annetuissa ohjeissa.

Eriäviäkin mielipiteitä löytyi. Painotettiin, että lasta ei voi eikä ole tarvettakaan pakottaa syömään. Jos lapsi ei syö ruokaa, jota perheessä on tarjolla, ei hänelle tarjota muutakaan. Ehkä seuraavalla aterialla taas maittaa tai on tarpeeksi kova nälkä. Yksi mielipide kuitenkin oli, että syömättä lapsi ei jaksa. Siksi lasta tulisi myös pakottaa syömään edes vähän joka aterialla. Yhtä mieltä kasvattajat olivat siitä, että ruuan olisi hyvä olla monipuolista ja houkuttelevaa sekä mieluiten kotitekoista. Päiväkodin ruokailutilanteiden perusteella voi nähdä eroja kotien ruokailutottumuksista. Esimerkiksi salaatin syöminen on päiväkodissa osalle lapsista haastavaa, mikäli siihen ei ole totuttu kotona. Kasvattajien mielestä kotien ruokailutilanteiden sujuvuutta ja niissä käyttäytymistä on kuitenkin hankala päätellä. Heidän mukaansa lapset oppivat päiväkodin säännöt nopeasti ja muiden lasten ja aikuisten malli auttaa heitä toimimaan niiden mukaan. Kasvattajat kuitenkin pohtivat, että lapset käyttäytyvät usein hyvin eri tavalla kotona ja päiväkodissa.

## 8 Opas

Opinnäytetyön tuotoksena laadittu opas kohdistettiin 3-5 -vuotiaiden lasten perheille. Oppaan tarkoituksena oli tarjota vinkkejä, tietoa ja ideoita, joiden avulla lapsiperheiden ruokailutilanteet koettaisiin myönteisempinä, terveellisempinä ja vuorovaikutuksellisempina. Opas korostaa yhteisten ruokailutilanteiden merkitystä ja pyrkii helpottamaan lapsiperheiden päivittäisiä ruokailuhetkiä. Oppaan nimeksi muodostui ”Vinkkejä onnistuneempiin ruokailutilanteisiin lasten kanssa”.

### 8.1 Oppaan kehittämisprosessi

Oppaan kehittämisprosessi oli monivaiheinen. Ideoita oppaan toteutukseen kerättiin jo heti opinnäytetyöprosessin alkaessa ja ajatustyötä oppaan sisällön suhteen tehtiin paljon. Ensimmäinen oikea versio oppaasta laadittiin kyselyistä ja haastatteluista saatujen vastausten sekä kerätyn teoriapohjan avulla. Kehittämisprosessin ensimmäisessä vaiheessa nämä oppaan raakaversiot annettiin arvioitavaksi Pomeranssit -ryhmän varhaiskasvattajille sekä kahdelle ulkopuoliselle terveydenhuollon ja kasvatusalan ammattilaiselle. Kehittämisideoiden ja saatujen palautteiden avulla opasta paranneltiin. Edelleen parannellusta versiosta saatujen huomioden perusteella laadittiin lopullinen opas. Opas oli valmis, kun palautteiden antajat eivät keksineet siihen enää parannettavaa ja opinnäytetyöntekijät olivat lopputulokseen tyytyväisiä.

Kehittämisprosessin yhdeksi menetelmäksi valittiin palvelumuotoilu. Menetelmä valikoitui sen asiakas- ja käyttäjälähtöisyyden vuoksi. Palvelumuotoilulle on myös ominaista laaja

tiedonhankinta, yhteisöllinen ideointi, erilaisten vaihtoehtomallien luominen ja niiden testaus. Myös vaihtoehtojen analysointi ja uusien mallien koonti palautteista opitun pohjalta ovat palvelumuotoiluun kuuluvia menetelmiä, jotka koettiin tärkeiksi oppaan kehittämisprosessissa. (Heikkilä & Saarisilta 2015, 103-104.) Palvelumuotoilu toimi oppaan kehittämisprosessissa hyvänä apuna työskentelyn jäsentelyssä. Palvelumuotoilu -menetelmän käyttö aloitettiin laatimalla sen käyttöprosessista kaavio (Kuvio 1), joka koostui kuudesta prosessin eri vaiheesta. Ensimmäiseksi todettiin prosessin lähtökohta eli haasteet lapsiperheiden ruokailutilanteissa. Seuraavassa vaiheessa oli oppaan tarkoituksen ja tavoitteiden määrittäminen. Tärkeiksi koettiin kohderyhmän ajatusten herättely ja tietoisuuden lisääminen ruokailutilanteista ja niiden merkityksestä. Haluttiin myös tarjota vinkkejä ja helpotusta ruokailutilanteissa onnistumiseen. Merkittävä tavoite oli mahdollistaa, että neuvot saavuttaisivat kohderyhmänsä matalalla kynnyksellä. Myös asiakaslähtöisyys ja suunnitellussa aikataulussa pysyminen asetettiin oppaan ja kehittämisprosessin tavoitteiksi.

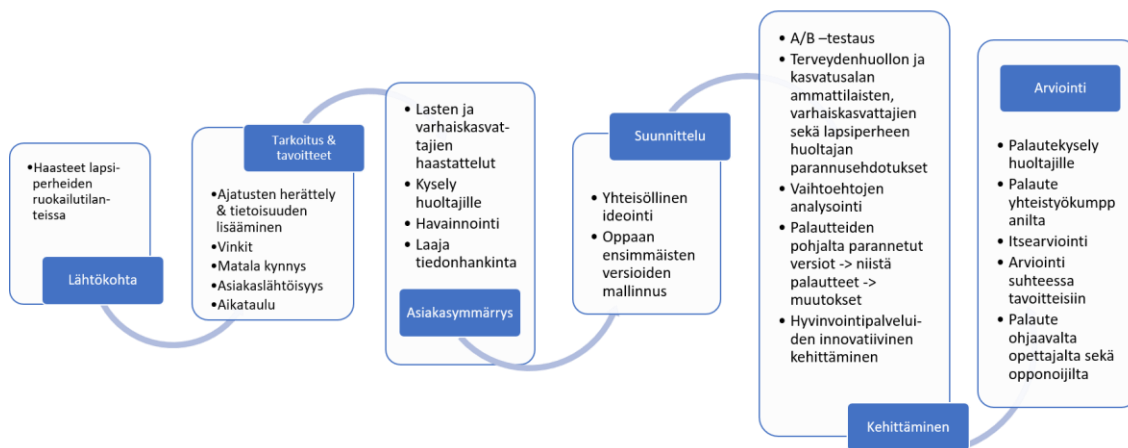
Palvelumuotoilun prosessikaavion kolmannessa vaiheessa kartoitettiin asiakasymmärrystä. Todettiin, että kohderyhmää huomioidaan ja pyritään mahdollisimman hyvin ymmärtämään toteuttamalla Pomeranssit -ryhmän lasten ja varhaiskasvattajien haastattelut sekä ryhmän huoltajille kohdistuvat kyselyt. Myös havainnoinnilla ja laajalla tiedonhankinnalla pyrittiin lisäämään opinnäytetyöntekijöiden asiakasymmärrystä. Prosessi jatkui suunnitteluvaiheella, joka koostui yhteisöllisestä ideoinnista sekä oppaan ensimmäisten versioiden mallintamisesta. Kehittämisvaiheessa prosessiin otettiin mukaan A/B -testaus -menetelmä, jonka avulla pyrittiin löytämään mahdollisimman toimivat ratkaisut oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Kehittämisvaiheessa pyydettiin myös aktiivisesti palautetta ennalta sovituilta ammattilaisilta sekä kohderyhmän edustajalta. Palautteiden pohjalta tehtiin muutoksia ja jälleen pyydettiin palautetta. Vaihtoehtoja analysoitiin yhteisöllisesti. Oppaan valmistuttua kehittämisprosessia jatkettiin palvelumuotoilun menetelmin arviointiin. Se koostui huoltajien palautekyselyistä, yhteistyökumppanin palautteen kysymisestä, itsearviointista ja arvioinnista suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Arviointia tekivät myös opinnäytetyötä ohjaava opettaja sekä työn opponoiijat.

Palvelumuotoilun ohella oppaan sisällön ja ulkoasun kehittämisessä käytettiin menetelmää A/B -testaus. Menetelmä perustuu vertailuun, jossa pyritään löytämään toimivimmat vaihtoehdot. Kahden eri version vertailu ja kehittäminen auttavat valitsemaan työn tavoitteiden kannalta parhaan ja kannattavimman vaihtoehdon. (Mitä on A/B -testaus? 2019.) Menetelmää käytettiin oppaan eri osioiden suunnittelun ja kehittämisen tukena ja sivujen rakentamisessa. Ensimmäiset versiot oppaasta tehtiin paperiversioina, joihin suunniteltiin oppaan sisältöä ja kaavailtiin sivujen määrää. Paperille hahmoteltiin tekstien paikkoja ja pituuksia sekä oppaan kuvitusta. Molemmat opinnäytetyöntekijät laativat oman hahmotelman oppaasta. Vaihtoehtoista huonompaa muokattiin yhdessä uudelleen, jonka jälkeen versioita vertailtiin taasiinsa. Viimeisenä muokattu luonnos päättyi lopullisen oppaan pohjaluonnokseksi. Valinnan jälkeen alettiin hahmottelemaan tekstejä tietokoneella ja tekemään ensimmäistä sähköistä



versiota oppaasta. Sivujen asettelusta tehtiin muutamia erilaisia vaihtoehtoja, joista valittiin visuaalisesti parhaimmat ja kokonaisuuteen sopivimmat. Myös oppaan tekstejä pohdittiin ja kehitettiin erilaisten versioiden kautta. Opas päätettiin laadittavaksi itse Word -ohjelmalla, vaikka ensin epäroitiin, onko opinnäytetyöntekijöillä riittävä tekninen osaaminen oppaan tuottamiseen itse omilla tietokoneilla ja ilman maksullisia tietokoneohjelmia. Oppaan rakentaminen Wordiin sujui kuitenkin hyvin, vaikkakin vei aikaa paljon. Tietoteknistä apua saatiin onneksi lähipiiristä, kun ongelmatilanteita tuli vastaan.

Oppaan tekstien lopullisia muotoja ja versioita pyöriteltiin kauan. Saatujen palautteiden perusteella oppaan vinkkitekstejä tiivistettiin ja muokattiin yhä selkeämmiksi ja helpommin lähestyttäviksi. Palautetta saatiin myös pienestä fonttikoosta, joten joitakin tekstejä suurennettiin, jotta jokainen lukija näkisi tekstit mahdollisimman hyvin. Muutamia vähiten merkittäviä lauseita poistettiin, jottei opas olisi näyttänyt liian täyteen ahdetulta. Myös joitain sanamuotoja korjailtiin. Palautteita kuuntelemalla sekä A/B -testaus -menetelmää käyttämällä oppaasta saatiin lopulta hyvä ja eheä kokonaisuus, niin sisällöllisesti kuin ulkoasullisestikin. Oppaan kehittämisprosessiin kuului myös jatkuva työn peilaaminen Espoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan (2019). Opasta laatiessa haluttiin olla tarkkoja siitä, että vinkit ja neuvot ovat pedagogisesti perusteltavissa tuoreimman varhaiskasvatussuunnitelman mukaan. Tällä lisättiin myös oppaan luotettavuutta.



Kuvio 1: Oppaan kehittämisprosessi palvelumuotoilun menetelmin

## 8.2 Oppaan sisältö

Oppaan sisältö laadittiin sekä kyselyistä ja haastatteluista saatujen vastausten että kootun tietoperustan pohjalta. Lapsille suunniteltiin oppaan ohelle pieniä tehtäviä, jotka herättelevät lastenkin kiinnostusta myönteisiin ruokailutilanteisiin. Lasten huoltajille opas tarjoaa vinkkejä ja pieniä tietopaketteja hyvien ruokailutilanteiden saavuttamiseksi.

Oppaan ensimmäinen aukeama koostuu opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta kootuista vinkeistä, joilla ruokailutilanteita voisi saada paremmiksi. Toisella aukeamalla on ideoita hauskoihin ja terveellisiin aterioihin. Aukeamalle on koottu lapsille sopivia annosehdotuksia jokaiselle päivän aterialle ja niiden lisäksi kerrottu vinkkejä esimerkiksi siitä, miten vihanneksia voisi piilottaa erilaisiin ruokiin. Aukeamalle lisättiin myös resepti yhdessä esimerkkiannoksessa näkyvään helppoon kasvissekoitukseen. Kolmannelle aukeamalle koottiin tietoa siitä, mistä lapsen syömättömyys voi johtua ja milloin lapsen syömättömyydestä tulisi huolestua. Lisäksi aukeamalla on muutamia pienempiä tietoiskuja ja reseptit ”tuunattuun” makaronilaa-tikkoon ja terveelliseen banaani-marjapannariin. Reseptit lisättiin oppaan sisältöön kyselyistä ilmenneiden huoltajien toiveiden mukaisesti. Opas visualisoitiin värein ja kuvin, teeman mukaisesti.

Lasten tehtävälomake koostuu kolmesta erilaisesta ruokailutilanteisiin ja ruokaan liittyvästä tehtävästä. Ensimmäisessä tehtävässä tarkoituksena on yhdistää sekaisin menneet ruuat ja niiden alkuperät. Toisessa tehtävässä ideana on ympyröidä hyvään ruokailutilanteeseen sopivat kuvat. Kolmas tehtävä on labyrintti, jossa lasten on tarkoitus löytää reitti ruokapöytään.

## 9 Arviointi

Arviointia pidettiin tärkeänä osana opinnäytetyöprosessia. Se määritteli toimintaa jatkuvasti ja kehitti työskentelyä. Arviointia ja erilaisia näkökulmia kerättiin mahdollisimman paljon, sillä niiden merkityksen uskottiin olevan suuri työn edistymisen kannalta. Jokainen saatu palaute huomioitiin parhaan mukaan. Opinnäytetyöntekijöiden onnistumista arvioitiin monipuolisesti niin opinnäytetyöprosessin aikana kuin sen valmistuttuakin. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa osaamista arvioitiin muun muassa koulun opinnäytetyöpäivissä saatujen palautteiden ja keskusteluiden perusteella.

Opinnäytetyön tuotoksena tehdyn oppaan arvioinnissa apuna oli monta eri tahoa, kun varhaiskasvattajat, lapsiperheiden huoltajat, sekä terveydenhuollon- ja kasvatusalan ammattilaiset arvioivat opastamme sen eri vaiheissa. Oppaaseen saatiin parannusehdotuksia ja monipuolista palautetta eri näkökulmista. Ulkoasun suhteen palautetta saatiin edellisten lisäksi myös perheenjäseniltä ja ystäviltä. Oppaan valmistuttua osana arviointia toimi Pomeranssit -ryhmän huoltajilta kerätyt palautteet, joissa opasta arvioitiin sekä monivalinnoin että avoimin kysymyksin.

Yhteistyö Toppelundin päiväkodin ja Pomeranssit -ryhmän kanssa sujui mutkattomasti. Sovituista aikatauluista pidettiin kiinni ja yhteydenpito toimi hyvin. Myös ryhmän lapset lähtivät yhteistyöhön mukaan reippaasti. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen yhteistyö koko opinnäytetyöprosessin ajan oli helppoa ja onnistunutta. Työt jakaantuivat tasaisesti ja prosessi

tuntui kokonaisuudessaan oikein mielekkäältä. Lähes kaikki opinnäytetyöhön liittyvä kirjoittaminen ja muu oheistoiminta tehtiin yhdessä. Työskentelyn lomassa toimintaa arvioitiin jatkuvasti ja parhaat ratkaisut pyrittiin löytämään aina yhdessä.

Työskentelyä sekä työn onnistumista arvioitiin suhteessa prosessin alussa asetettuihin tavoitteisiin. Pohdittiin, mitä olisi mahdollisesti pitänyt tehdä toisin, jotta kokonaisuudessa oltaisiin onnistuttu vielä paremmin. Erilaisia palautteita pyydettiin aktiivisesti ja niitä saatiinkin riittävästi oppaan kehittämistä varten. Lopputuloksesta saadut kommentit ja arviot jäivät kuitenkin melko pintapuolisiksi ja vähäisiksi. Oli mukava kuulla, että oppaasta pidettiin, mutta jotakin rakentavaa tai kehittävää palautetta jäätii kaipaamaan. Sen avulla työn itsearviointikin olisi helpottunut. Opinnäytetyöntekijöiden oma tyytyväisyys lopputulokseen koettiin kuitenkin tärkeimmäksi onnistumisen mittariksi.

## 10 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuus varmistettiin käyttämällä asianmukaisia ja tuoreita lähteitä. Viitattuihin lähteisiin suhtauduttiin kriittisesti ja niitä käytettiin monipuolisesti ja sääntöjen mukaan. Lähdekritiikkiä toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun asettamia tuoreimpia ohjeita noudattaen (Lähteiden ja viitteiden merkitävat Laureassa 2015). Huolehdittiin myös, että opinnäytetyöprosessiin liittyvät luvat ja sopimukset hoidettiin oikea-aikaisesti. Opinnäytetyön prosessin aikana luottamus pyrittiin osoittamaan yhteistyöpäiväkodille muun muassa hoitamalla luvatut asiat sovittuun aikaan ja vastaamalla viesteihin sekä kysymyksiin nopeasti ja kattavasti. Luotettavuus opinnäytetyöntekijöitä kohtaan taattiin esittäytymällä mahdollisimman hyvin. Myös projekti ja sen toteutussuunnitelma esitettiin huolellisesti. Sekä päiväkodin varhaiskasvattajille että lasten huoltajille tuotiin selkeästi ilmi, miksi heitä pyydettiin vastaamaan kysymyksiin ja mihin kyselyn tietoja käytetään. Huoltajille kirjoitimme tiedotteen, (Liite 1) jota pidettiin esillä ryhmän ilmoitustaululla. Kyselylomakkeisiin vastattiin nimettömästi. Tällä pyrittiin madaltamaan huoltajien kynnystä vastaamiseen ja osoitettiin luottamuksellisuutta.

Laadittu opas perustui osittain kyselyistä sekä haastatteluista saatuihin vastauksiin, mutta kuitenkin pääasiassa lähdekirjallisuudesta poimittuun faktatietoon. Tällä varmistettiin oppaan luotettavuutta. Huomioitiin, että varsinkin kyselyn vastaukset saattoivat olla hyvinkin tulkinanvaraisia, sillä ihmisten käsitykset hyvistä ruokailutilanteista voivat olla erilaisia. Omat ruokailutavat ja tottumukset nähdään usein hyvinä, vaikka niissä saattaisikin suositusten perusteella olla parantamisen varaa. Kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden huomiointi koettiin oppaan kokoamisessa tärkeäksi ja se määritteli jonkin verran oppaan sisältöä.

Opinnäytetyön hyvä etiikka varmistettiin toimimalla sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti koko prosessin ajan. Etiikan noudattaminen on olennainen osa ammattitaitoa ja voidaan nähdä, että koko sosiaalialan työ nojautuu ammattietiikan ymmärtämiseen ja toteuttamiseen. Periaatteisiin kuuluu muun muassa luottamuksellinen ja arvostava vuorovaikutus, osallisuus ja itsemääräämisoikeus, erilaisuuden hyväksyminen, syrjinnän vastustaminen sekä oikeus ilmaista tunteita. (Talentia 2017, 7.) Eettisyyden varmistamiseksi tukeuduttiin myös uusimpaan varhaiskasvatuslakiin (2018). Opinnäytetyön prosessin aikana kaikkia yhteistyökumppaneita sekä saatuja vastauksia ja palautteita kunnioitettiin. Hyvin tärkeänä pidettiin sitä, ettei kyselyihin tai haastatteluihin vastaamista koettu painostavana, joten vastaamisen vapaaehtoisuutta korostettiin.

Opinnäytetyön eettisyyttä varmisti saatu tutkimuslupa Espoon kaupungilta. Opinnäytetyön aineisto eli saadut vastaukset kyselyistä ja haastatteluista eivät sisältäneet lainkaan henkilötietoja tai muita tunnistetietoja ja vastauksia käsitteli ainoastaan opinnäytetyöntekijät. Aineistoa säilytettiin prosessin ajan lukollisessa kaapissa, jonka jälkeen se tuhottiin asianmukaisesti.

## 11 Pohdinta

Terveellisen ruokavalion ja elämäntavan noudattaminen, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen sekä perheen yhteisen ajan viettäminen kiinnostavat ihmisiä yhä enemmän ja ovatkin nykypäivänä hyvin trendikkäitä aiheita (Terveellisyystrendi jyllää 2020). Pidämme tätä hyvin positiivisena villityksenä ja koimme ajankohtaiseksi sekä kiinnostavaksi tarttua aiheeseen sosiaalisesta näkökulmasta. Hyvinvointi ja terveellinen elämäntapa kuuluvat meistä aiheena jokaiselle eri ikäluokalle, vaikka suuri osa siihen liittyvästä aineistosta kohdistuu nimenomaan aikuisiin. Terveelliset ja myönteiset kokemukset ja tavat esimerkiksi ruokailutilanteissa kuitenkin opitaan jo lapsuudessa, joten miksi niihin ei kiinnitettäisi huomiota varhaisessa vaiheessa?

Opinnäytetyön tärkeimmäksi tavoitteeksi ja tarkoituksiksi nousi lapsiperheiden tietoisuuden lisääminen ja kiinnostuksen herättäminen ruokailutilanteita kohtaan. Toivoimme perheitä kiinnittämään entistä enemmän huomiota ruokailutilanteisiin ja kokemaan ne aiempaa myönteisempinä. Kiireisen arjen keskellä ruokailutilanne on tärkeä pysähtymisen ja yhteisen ajan hetki, jonka merkitystä halusimme korostaa. Vinkkejä lapsiperheiden onnistuneempiin ruokailutilanteisiin halusimme antaa hyvin matalalla kynnyksellä. Opinnäytetyön tuotoksena laadittava opas tuntui hyvältä ajatukselta juuri helposti lähestyttävyytensä vuoksi. Opas koottiin kohderyhmän toiveita sekä asiantuntijoiden näkemyksiä kuunnellen ja tutkimaamme teoriatietoon pohjautuen. Oppaasta valmistui A5- kokoinen, kolmen aukeaman mittainen, tiivis ja värikäs vihkonen, joka sai positiivisen vastaanoton lapsiperheiden huoltajilta. Myös itse

olimme tyytyväisiä lopputulokseen ja saimme todeta onnistuneemme saavuttamaan asettamamme kohderyhmän. Palautteet oppaan pienistäkin positiivisista vaikutuksista lapsiperheiden ruokailutilanteisiin todistivat, että tekemämme työ oli merkityksellistä.

Opinnäytetyöprosessissa käyttämämme menetelmät osoittautuivat toimiviksi. Valmis opas muotoutui eri palautteiden antajien avulla onnistuneeksi kokonaisuudeksi. A/B-testauksella löysimme parhaat vaihtoehdot oppaan ulkoasuun sekä sisältöön. Palvelumuotoilu toimi merkittävänä apuna työmme jäsentelyssä ja ohjasi työskentelyämme. Aineistonkeruussa käytimme sekä kyselyitä että teemahaastatteluja. Haastattelut onnistuivat hyvin ja varsinkin varhaiskasvattajien vastauksista saimme hyödyllistä tietoa ja ideoita oppaan kehittämiseen. Lasten kanssa haastattelut olivat hieman haasteellisia, sillä aiheemme oli 3-5 -vuotiaille vielä melko vaikea ymmärtää. Tarkennettuaamme hieman kysymyksiämme yhä lapsilähtöisemmiksi, saimme kuitenkin kuulla hyödyllisiä vastauksia, kuten ruokailutilanteisiin liittyviä toiveita myös lapsilta. Huoltajien kanssa kysely, johon vastattiin nimettömästi, oli mielestämme ainoa järkevä ja helposti toteutettava menetelmä. Vastaukset olivat hyviä ja vaikuttivat rehellisiltä. Kyselyyn vastasi 12 huoltajaa, mikä oli riittävä määrä oppaan kehittämisen kannalta.

Toisaalta melko vähäinen vastausmäärä ei haitannut työmme onnistumista, sillä kyselyistä ja haastatteluista saatuja vastauksia ei ollut tarkoituskaan analysoida tarkemmin. Kyselyt ja haastattelut eivät sinällään kuuluneet opinnäytetyöprosessiin, eikä vastauksien perusteella tehty minkäänlaista tutkimustulosta. Kyselyiden ja haastatteluiden tarkoitus oli ainoastaan kartoittaa lapsiperheiden kokemuksia ruokailutilanteista ja selvittää, minkälaisia toiveita tai tarpeita vastaajilla oli oppaan suhteen. Aineistoa kerättiin oppaan laadinnan tueksi. Vastauksista saimme lukea perheiden toiveita ja ehdotuksia oppaan sisällöstä, joten kyselyt ja haastattelut toimivat tarkoituksensa mukaisesti.

Palautteen merkityksen koimme suureksi ja valmiista oppaasta pyrimmekin saamaan sitä kattavasti. Varhaiskasvattajilta sekä muilta palautteiden antajilta saimme kommentteja suullisesti ja huoltajilta palautetta kerättiin lomakkeilla, joissa oli niin monivalinta- kuin avoimia kysymyksiä (Liite 3). Täytettyjä lomakkeita saimme takaisin kuitenkin vain muutamia. Huoltajien palautteet kiinnostivat lähtökohtaisesti eniten, sillä he kuuluivat työn kohderyhmään, joten vähäinen vastausmäärä tuotti pettymyksen. Jälkeenpäin pohdimme, olisimmeko jollain muulla menetelmällä voineet saada suuremman prosentin ryhmän huoltajista antamaan palautetta. Esimerkiksi palautelomakkeiden jakaminen huoltajille henkilökohtaisesti tai kyselyn toteuttaminen sähköisesti olisivat voineet lisätä palautteiden määrää.

Opinnäytetyön aiheen koimme ajoittain haastavaksi. Tuntui vaikealta lähestyä aihetta vakavasti, mutta samalla rennosti ja luomatta liikoja paineita lapsiperheiden huoltajille. Tiesimme, että monessa perheessä ruokailutilanteisiin panostetaan, ne koetaan myönteisinä eikä niissä ole välttämättä lainkaan haasteita. Kuitenkin tiedostimme myös sen, että monissa

perheissä neuvot olisivat tarpeen ja ajatuksia ruokailutilanteita kohtaan olisi hyvä herätellä. Kokemamme mukaan valitettavan usein juuri ne perheet, jotka avusta eniten hyötyisivät, jättävät tilaisuuden käyttämättä ja neuvot kuulematta, kun taas perheet, joissa toimitaan jo valmiiksi täsmällisesti, imevät pienimmätkin vinkit käyttöönsä luoden entistä onnistuneempia ruokailutilanteita. Tätä mahdollista ilmiötä pohtiessamme pelkäsimme aiheuttavamme yhä suurempaa kuilua perheiden välille. Saamistamme palautteista kuitenkin tulkitsimme, että jakamamme vinkit olivat tukenneet melko tasaisesti perheitä erilaisista lähtökohdista.

Opinnäytetyöllä sekä laatimallamme oppaalla uskomme olevan käyttöä myös jatkossa. Opasta voisi hyödyntää esimerkiksi päiväkodeissa, terveydenhuollossa tai lastensuojelussa. Selkeytensä vuoksi opas voisi tukea myös kehitysvammaisia tai suomea toisena kielenä puhuvia. Opinnäytetyön teoriaosuus on laaja ja hyödynnettävissä tulevaisuuden tutkimuksia sekä tehtäviä varten. Työn jatkokehittämisen koemme myös mahdollisena. Kokoamiamme vinkkejä voisi tuoda käytäntöön esimerkiksi erilaisten sosiaalialan ryhmien kanssa tai opasta voisi käyttää vaikkapa luennon pohjana. Uskomme, että oppaalla käyttömahdollisuuksia on monia ja toivomme, että se tuottaisi hyötyä ja iloa mahdollisimman monelle. Opas löytyy opinnäytetyön liitteistä tulostettavassa muodossa. Oppaan sivut ovat siis oikeassa järjestyksessä kaksi-puoleisena tulostettuna ja A5- kokoiseksi taiteltuna.

## 12 Lähteet

### Painetut

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2003. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WS Bookwell.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.

Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. Helsinki: Sanoma Pro.

Malinen, H. 2019. Anna lapselle ääni. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Murkett, T. & Rapley, G. 2008. Omin sormin suuhun. Suomentaja Räihä, I. Helsinki: WSOY.

Sirviö, F., Sirviö, A. & Peura, P. 2016. Safkatutka -opas ruokaviidakkoon. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. THL. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

### Sähköiset

10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen 2019. Neuvokasperhe. Viitattu 1.11.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/ruoka-ja-sy%C3%B6minen/10-vinkki%C3%A4-nirsoiluun-ja-valikoivaan-sy%C3%B6miseen>

3-4-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2019. MLL. Viitattu 4.11.2019.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Aamiainen 2019. Neuvokasperhe. Viitattu 29.10.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/aamiainen>

Apua, lapsi ei syö! 2011. Terve.fi. Viitattu 31.10.2019.  
<https://www.terve.fi/artikkelit/apua-lapsi-ei-syo>

Arki, arvot ja etiikka 2017. Talentia. Viitattu 28.2.2020.  
<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Ateriarytmi lapsiperheessä 2019. Neuvokasperhe. Viitattu 29.10.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>

D-vitamiini 2019. Neuvokasperhe. Viitattu 5.11.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/d-vitamiini>

Espoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Viitattu 29.10.2019.  
[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus\\_ja\\_opetus/Varhaiskasvatus/Lapsi\\_varhaiskasvatuk-sessa/Varhaiskasvatussuunnitelma](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Varhaiskasvatus/Lapsi_varhaiskasvatuk-sessa/Varhaiskasvatussuunnitelma)

Heikkilä J. & Saarisilta J. 2015. Yhdessä innovoimaan - osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalan muutoksessa. Raportti. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 3.12.2019.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125768/URN\\_ISBN\\_978-952-302-433-5.pdf?sequence=1#page=104](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125768/URN_ISBN_978-952-302-433-5.pdf?sequence=1#page=104)

Heikkinen, A. 2018. Tunne & Mieli. Varhaiskasvatus on saanut oman ruokasuosituksensa. Sen ytimessä on ruokakasvatus, jossa terveys nähdään fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina. Viitattu 23.10.2019.  
<https://www.tunnejamieli.fi/2018/04/19/ruokailun-iloa-lapsille-uudessa-ruokasuosituksessa-nostetaan-esiin-myos-henkinen-hyvinvointi/>

Higgs, S & Thomas, J. 2016. Social influences on eating. Viitattu 4.11.2019.  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S235215461500131X?to-ken=A771E974A7AE69A95889CE789AF1F3B64BBE7706F85B36448A308465E9EFB2DBF2FA803ACF184BD896416A86549FADD2>

Hinkula, E. 2017. Lässytätkö lapsellesi? Jatka vain, sillä hoivakieli on hyödyllistä - "Rikas tunnelmaisuus opettaa kieltä paremmin". Yle Uutiset. Viitattu 29.10.2019.  
<https://yle.fi/uutiset/3-9690155>

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.10.2019.  
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Kiire ja ajankäytön pulmat kuormittavat perheitä 2011. Yle. Viitattu 4.12.2019.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/03/08/kiire-ja-ajankayton-pulmat-kuormittavat-perheitä>

Kouluruokailua toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti 2019. Opetushallitus. Viitattu 23.10.2019.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailua-toteutetaan-opetussuunnitelman-mukaisesti>

Kouluterveyskysely: Perheen yhteinen aika heijastuu vahvasti lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen 2018. THL. Viitattu 23.10.2019.  
<https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-perheen-yhteinen-aika-heijastuu-vahvasti-lapsen-hyvinvointiin-ja-oppimiseen>

Kuisma, K. 2015. Rähinästä kohti ruokailoa - Miten ottaa rennommin ruokapöydässä? Yle. Viitattu 29.10.2019.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/23/rahinasta-kohti-ruokailoa-miten-ottaa-rennommin-ruokapoydassa>

Lapsen huonon ruokavalion seuraukset 2018. Äitiyden ihme. Viitattu 5.11.2019.  
<https://aitiydenihme.fi/terveys/lapsen-huonon-ruokavalion-seuraukset/>

Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus 2018. MLL. Viitattu 23.10.2019.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Lapsen ravitsemuksen arviointi 2020. Terveystalo. Viitattu 27.3.2020.  
<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Lastentaudit/Kasvu-kehitys-ja-aineenvaihdunta/Lapsen-ravitsemus/>



Lapsen uni 2018. MLL. Viitattu 29.10.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>

Lapsi syö huonosti 2017. MLL. Viitattu 31.10.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-syo-huonosti/>

Lasten vitamiinit - Kärsiikö lapsesi vitamiinipuutoksista? 2019. Lapsiarkea. Viitattu 4.12.2019.

<https://lapsennimi.com/2019/08/lasten-vitamiinit/>

Lasten ravitsemusterapia 2018. Lapeuusimaa. Viitattu 4.11.2019.

<https://www.lapeuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2018/10/10.-Lasten-ravitsemusterapia-27.9.2018.pdf>

Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille 2016. Helsingin kaupunki sosiaali- ja terveysvirasto.

Viitattu 5.11.2019.

[https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Leikki-ik%C3%A4isen%20ruokaopas%201-6-vuotiaille%20\\_12\\_2016.pdf](https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Leikki-ik%C3%A4isen%20ruokaopas%201-6-vuotiaille%20_12_2016.pdf)

Leikki-ikäiset 2018. THL. Viitattu 5.11.2019.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisten-ravitseminen-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Leivotaan yhdessä 2019. Neuvokasperhe. Viitattu 29.10.2019.

<https://neuvokasperhe.fi/ruoka-ja-sy%C3%B6minen/leivotaan-yhdess%C3%A4>

Lähteiden ja viitteiden merkintätavat Laureassa 2015. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.2.2020.

[https://laureaas.sharepoint.com/sites/linkfi/Dokumentit/Lahteiden\\_ja\\_vitteiden\\_merkintat\\_2015.pdf](https://laureaas.sharepoint.com/sites/linkfi/Dokumentit/Lahteiden_ja_vitteiden_merkintat_2015.pdf)

Metso, N. 2019. Ruokatrendit, osa 3: Helpommin, nopeammin, vaivattomammin. Valio. Viitattu 5.11.2019.

<https://www.valio.fi/ammattilaiset/ruokatrendit-osa-3-helpommin-nopeammin-vaivattomammin/>

Miten paljon ihmisen missäkin iässä pitäisi nukkua? Katso taulukosta 2015. Yle. Viitattu 29.10.2019.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/02/09/miten-paljon-ihmisen-missakin-iassa-pitaisi-nukkua-katso-tilastokosta>

Miten syödä hyvin kiireessä? 2019. Hyvävatsa. Viitattu 5.11.2019.

<https://www.hyvavatsa.fi/hyvinvointi/miten-syoda-hyvin-kiireessa>

Mitä on A/B -testaus? 2019. Suomen digimarkkinointi. Viitattu 4.12.2019.

<https://www.digimarkkinointi.fi/blogi/mita-ab-testaus>

Mitä tehdä, jos lapsi ei halua syödä? 2019. Askel terveyteen. Viitattu 1.11.2019

<https://askelterveyteen.com/mita-tehda-jos-lapsi-ei-halua-syoda/>

Mustonen, R. 2018. Pöperöproffa: Syömisen ilo on tärkeämpää kuin oikeaoppisuus. Maaseudun tulevaisuus. Viitattu 5.11.2019.

<https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.235524>

Myös leikki-ikäinen voi kärsiä syömishäiriöistä 2004. Ruokatieto. Viitattu 1.11.2019

<https://www.ruokatieto.fi/uutiset/myos-leikki-ikaiset-voivat-karsia-syomishairioista>

Mäntymaa, M., Luoma, I. & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.11.2019.  
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/7/duo10903>

Oikarinen, K. 2018. Vallankäyttö ruokailutilanteessa. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsinki. Viitattu 12.11.2019.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/277570/kati\\_oikarinen\\_pg\\_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/277570/kati_oikarinen_pg_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Pusa, T. 2018. Lasten ruokailu. Sydän. Viitattu 29.10.2019.  
<https://sydan.fi/fact/lasten-ruokailu/>

Rantala, J. 2014. Lapsen ruokailu voi olla hankalaa. Yle. Viitattu 4.11.2019.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/11/26/lapsen-ruokailu-voi-olla-hankalaa>

Ravitsemusterapia 2019. Pikkujätti. Viitattu 4.11.2019.  
<https://pikkujatti.fi/palvelut/ravitsemusterapia/>

Ruokailutilanne 2019. Makuaakkoset-diplomi. Viitattu 12.11.2019.  
<http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokailutilanne/>

Ruokapulmat 2019. Martat. Viitattu 4.11.2019.  
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokapulmat/>

Ruokavalion ja ravitsemustilan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen 2008. Terve.fi. Viitattu 5.11.2019.  
<https://www.terve.fi/artikkelit/ruokavalion-ja-ravitsemustilan-vaikutuksesta-kasvuun-ja-kehitykseen>

Sapere toiminnan toteuttaminen 2019. Päijät Häme. Viitattu 10.11.2019.  
<https://www.hyvis.fi/web/paijat-hame/sapere-toiminnan-toteuttaminen>

Scaglioni, S., Salvioni, M. & Galimberti, C. 2008. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. Viitattu 4.11.2019.  
[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/20F431E346074B8255585DACAD7BA109/S0007114508892471a.pdf/influence\\_of\\_parental\\_attitudes\\_in\\_the\\_development\\_of\\_children\\_eating\\_behaviour.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/20F431E346074B8255585DACAD7BA109/S0007114508892471a.pdf/influence_of_parental_attitudes_in_the_development_of_children_eating_behaviour.pdf)

Terveellisyyssuositukset 2020. Saarioinen. Viitattu 26.2.2020.  
<https://www.saarioinen.fi/tuotteet/tuoteteemat/tulevaisuuden-ruokatrendit/>

Tiessalo, P. 2015. Karkkipäivä ei toimi nykymaailmassa - rajoittaminen lisää karkinhimoa. Yle. Viitattu 4.11.2019.  
<https://yle.fi/uutiset/3-8299027>

Toppelundin päiväkoti 2019. Espoon kaupunki. Viitattu 25.10.2019.  
[https://www.espoo.fi/fi-fi/kasvatus\\_ja\\_opetus/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen\\_toimipaikat/kunnalliset\\_paivakodit/tapiola/toppelundin\\_paivakoti](https://www.espoo.fi/fi-fi/kasvatus_ja_opetus/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen_toimipaikat/kunnalliset_paivakodit/tapiola/toppelundin_paivakoti)

Ukkola, S. 2014. Sokerilla kyllästetyt lapset. Yle. Viitattu 4.12.2019.  
<https://yle.fi/uutiset/3-7429519>

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Viitattu 4.12.2019.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Vinkkejä ruokailuhetkiin 2019. Sujuva arki. Viitattu 31.10.2019.  
<https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/vinkkeja-ruokailuhetkiin/>

Julkaisemattomat

Lindberg, T. 2019. Vuonna 1925 syntyneen isoäidin haastattelu 31.10.2019. Somero.

Pomeranssit -ryhmän huoltajille kohdistettujen kysely- ja palautelomakkeiden vastaukset 2020. Espoo.

Pomeranssit -ryhmän varhaiskasvattajien ja lasten haastattelut 21.1.2020. Espoo.

### 13 Kuviot

Kuvio 1: Oppaan kehittämisprosessi palvelumuotoilun menetelmin.....	33
---	----

## 14 Liitteet

Liite 1: Tiedote Pomeransseihin .....	46
Liite 2: Kyselylomake huoltajille .....	47
Liite 3: Huoltajien palautelomake .....	49
Liite 4: Lasten tehtävälomake .....	50
Liite 5: Opas tulostettavassa muodossa .....	52

Liite 1: Tiedote Pomeransseihin



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
*University of Applied Sciences*

**Tiedote**  
**Opinnäytetyö**

## Hei Pomeranssit -ryhmän huoltajat!

Olemme kaksi 3. vuoden sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta ja valmistumassa keväällä varhaiskasvatuksen opettajiksi. Tällä hetkellä työn alla on opinnäytetyö, jota teemme lapsiperheiden ruokailutilanteisiin liittyen. Opinnäytetyömme tuotoksena laadimme oppaan huoltajille, jossa tarjoamme vinkkejä sujuvampien ruokailutilanteiden saavuttamiseen. Jotta saamme oppaasta mahdollisimman onnistuneen ja kohderyhmäämme parhaalla mahdollisella tavalla palvelevan, haluaisimme toteuttaa ryhmässänne kyselyn ruokailutilanteista. Kysely toteutetaan kyselylomakkeilla, jotka jaamme joka lapsen lokerolle. Lomakkeen voi täyttää kotona ja palauttaa päiväkodille tuomaamme palautuslaatikkoon viikon sisällä lomakkeiden jakamisesta. Kyselyihin vastataan nimettömästi ja vastaaminen on vapaaehtoista. Toivoisimme kuitenkin mahdollisimman monen ehtivän ja jaksavan vastata lyhyeen kyselyymme 😊

Kyselyiden lisäksi haastattelemme myös ryhmän varhaiskasvattajia sekä lapsia lyhyesti. Lapsilta kysymme muutamalla kysymyksellä heidän ajatuksiaan ruokailutilanteista yleisesti ja varhaiskasvattajilta toivomme pedagogisia näkemyksiä. Kyselyiden ja haastatteluiden vastauksia ei julkaista missään, vaan niitä käytetään vain oppaamme laadinnan tukena. Opinnäytetyöhömmme sisällytämme vastauksista yleisen lyhyen koosteen, josta yksittäisiä vastaajia ei voi tunnistaa.

**Kyselylomakkeet jaetaan huoltajille ti 21.2.2020**

**Lomakkeet palautettava viimeistään ti 28.2.2020 päiväkodilta löytyvään palautuslaatikkoon**

Mikäli teillä on kysyttävää, tai ette halua lastanne haastateltavan, ottakaa rohkeasti yhteyttä!

Ystävällisin terveisin,  
Opiskelijat  
Noora Lindberg ja Henna Kuusinen

Liite 2: Kyselylomake huoltajille

### Kyselylomake Pomeranssit -ryhmän huoltajille

Kysely on osa sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyöprosessia, jossa kartoitetaan lapsiperheiden ruokailutilanteiden sujuvuutta ja mahdollisia haasteita. Vastauksia käytetään opinnäytetyön tuotoksen, huoltajille kohdistetun oppaan suunnittelussa. Kyselyyn vastataan nimettömästi.

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi, ne ovat meille tärkeitä!

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelijat Henna Kuusinen & Noora Lindberg

#### 1. Ruokaileeko perheenne yhdessä?

Aina                      Useimmiten                      Harvoin                      Ei koskaan

#### 2. Koetteko ruokailutilanteissanne olevan haasteita?

Usein                      Toisinaan                      Harvoin tai ei koskaan

Mikäli haasteita on, minkälaisia ne ovat?

Nirsoilu                      Syömättömyys                      Kiukuttelu                      Levottomuus

Ruualalla leikkiminen                      Ruokailutilanteeseen siirtyminen

Valtataistelu

Jokin muu, mikä?

Millaisia keinoja käytätte haasteista selviytymiseen?

#### 3. Kuuluvatko puhelimet, tabletit tai muut älylaitteet ruokailutilanteisiinne ja onko teillä jotakin sääntöjä niiden käytön suhteen ruokapöydässä?

4. Otetaanko perheessänne lapsi mukaan ruuanlaittoon tai esimerkiksi pöydän kattamiseen?

Useimmiten

Joskus

Harvoin tai ei koskaan

5. Minkälainen käytäntö perheessänne on lapsen herkuttelun suhteen? (Esim. onko käytössänne karkkipäivä, saako lapsi herkkuja aina pyytäessään tai kaipaako hän ylipäättään herkkuja? Palkitsetteko lasta herkuilla?)

6. Koetteko, että lapsenne syö ravitsemussuositusten mukaisesti? (Esim. monipuolisuus, säännöllisyys)

Kyllä

Suurin piirtein

Ei

Jos ei, miksi?

---

7. Koetteko perheenne ruokailutilanteet myönteisinä? Kuuluuko niihin esimerkiksi päivän kuulumisista keskustelua?

Useimmiten  
kaan

Joskus

Harvoin tai ei koskaan

8. Millaisia vinkkejä toivoisitte ruokailutilanteisiin liittyen?

Kiitos vastauksistanne! Täytetty lomake palautetaan päiväkodissa olevaan palautuslaatikkoon tiistaihin 28.1.2020 mennessä.



**Liite 3: Huoltajien palautelomake****Palautekysely Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyöhön liittyvästä oppaasta****Koitko oppaan olevan hyödyllinen?**

1                      2                      3                      4                      5

**Saitko oppaasta uutta tietoa?**

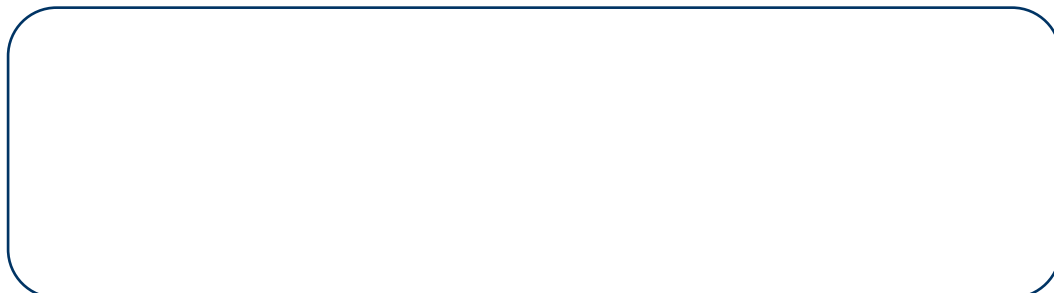
1                      2                      3                      4                      5

**Opas oli...**

innostava      motivoiva      ajatuksia herättävä      mielenkiintoinen  
ahdistava      täynnä jo ennestään tuttuja juttuja

**Uskotko, että saatujen vinkkien avulla perheenne ruokailutilanteista voisi tulla entistä sujuvampia?**

1                      2                      3                      4                      5

**Muuta vapaata palautetta:**

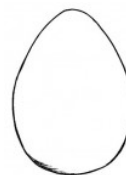
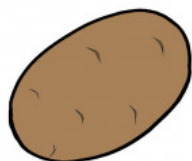
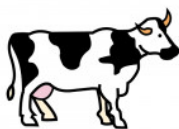
## Liite 4: Lasten tehtävälomake

## Tehtäviä lapsille

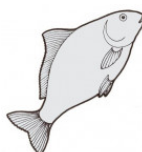
Lapsen osallistuminen ruuanlaittoon ja tietoisuus esimerkiksi eri ruokien alkuperistä lisää kiinnostusta ruokaa ja syömistä kohtaan. Ota siis lapsesi mukaan keittiöön ja ihmetelkää ja kokeilkaa yhdessä erilaisia ruokia! 😊

Tässä muutamia tehtäviä lapsille innostamaan ja opettamaan lisää ruoasta ja ruokailutilanteista. Toivomme teille mukavia yhteisiä hetkiä näiden parissa!

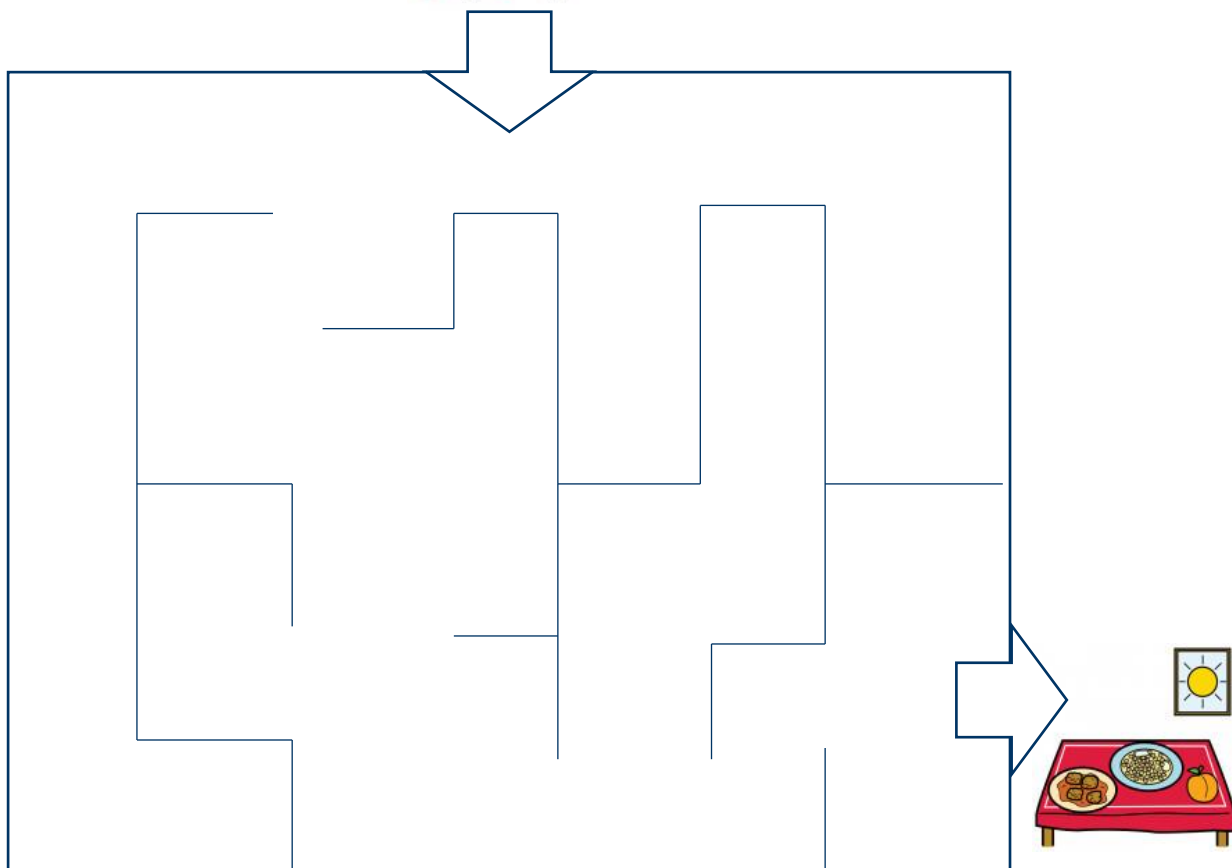
**Nyt ovat menneet ruoat ja niiden alkuperät sekaisin. Osaatko yhdistää oikein?**



**Ympyröi asiat, jotka mielestäsi kuuluvat terveelliseen ja mukavaan ruokailuhetkeen.**



**Lasten vatsat jo kurnivat! Auta heitä löytämään reitti ruokapöydän ääreen.**



Liite 5: Opas tulostettavassa muodossa

*Kiitos yhteistyöstä*

*Toppelundin päiväkotia ja Pomeranssit -ryhmä!*



Lähde: Kuusinen, H. & Lindberg, N. 2020. Terveellisten ja myönteisten ruokailutilanteiden saavuttaminen 3-5 -vuotiaiden lasten perheissä – opas huoltajille. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Espoo.

# VINKKEJÄ ONNISTUNEEMPIIN RUOKAILUTILANTEISIIN LASTEN KANSSA

*Osana Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden  
Henna Kuusisen ja Noora Lindbergin opinnäytetyötä*

Ruokailutilanne lapsiperheissä – mikä ihana yhdessäolon hetki. Aina se ei kuitenkaan tunnu siltä, kun kiukuttelu, nirsoilu, puhelimen selailu tai kiire häiritsevät. Kuulostaako tutulta?

Perheen yhteinen aika on tärkeää ja usein kiireisen arjen keskellä se jää liian vähäiseksi. Mitäpä jos jatkossa mukavaa ja vuorovaikutuksellista yhdessäolon aikaa lisättäisiin edes päivittäisten ruokailutilanteiden verran? Jo pienillä askelilla voidaan saada ruokailutilanteista myönteisempiä, sujuvampia ja jokaiselle perheenjäsenelle mielekkäämpiä.



Kivaa syödä yhdessä!

Aikuinen päättää mitä ja koska syödään, ja huolehtii ateriarvymistä. Ethän kuitenkaan pakota lastasi syömään, sillä lapsi osaa itse säädellä tarvitsemansa ruuan määrän. Lapsi syö riittävästi, kun kasvaa normaalisti!

Usein toivotaan yhteisiä ruokailutilanteita, mutta kun ne eivät toteudu, syytetään kiirettä. On kuitenkin hyvä muistaa, että arjen keskellä lyhytkin yhteinen ruokailuhetki on merkityksellinen.

KUN RUOKAILUTILANNE LÄHESTYY, KERROTHAN SIITÄ AJOISSA, JOTTA LAPSI EHTII LOPETELLA LEIKIT JA SIIRTYÄ RAUHASSA RUOKAILUTILANTEeseen.

Luota lapseesi, hän osaa kyllä kuoria banaanin tai pilkkoa perunan. Älä tee liikaa lapsen puolesta, vaan mieluummin auta.

JOS LAPSI EI SYÖ KAIKKEA, SIITÄ EI KANNATA TEHDÄ SUURTA NUMEROA. KÄYTÄTHÄN ENERGIASI MIELUUMMIN LAPSEN KEHUMISEEN SILLOIN, KUN HÄN SYÖ HYVIN TAI KÄYTTÄYTYV PÖYDÄSSÄ HIEPOSTI.

Mitä lapsena maistetaan, se aikuisena muistetaan!

Lapsen osallistaminen lisää kiinnostusta ruokailua kohtaan. Ruokatoiveiden toteuttaminen, kauppareissulla mukanaolo, omien ostoskärkyjen työntäminen tai kurkun punnitseminen voivat olla hyvin merkityksellisiä asioita lapselle. Kotona lapsi voi osallistua pöydän kattamiseen, ruuan valmistamiseen tai vaikkapa kasvimaan kasvattamiseen.



## Makaronilaatikko

4-6 syöjälle

- 400g kanan/naudan jauhelihaa tai valitsemaasi kasviproteiini-valmistetta
- suola, pippuri ja muut haluamasi mausteet
- 400g makaronia
- 3 kananmunaa
- 5-7dl maitoa
- 1 pss herne-maissi-paprikaa ja/tai 2 dl porkkanaraastetta
- halutessasi päälle juustoraastetta

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Ruskista jauheliha/kasviproteiini-valmistetta pannulla ja mausta. Lisää sekaan herne-maissi-paprikat/porkkanaraaste ja yhdistä makaronien kanssa. Kaada seos voideltuun vuokaan. Sekoita kananmunat ja maito keskenään ja kaada vuokaan. Lisää halutessasi hieman juustoraastetta päälle. Paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 45 min.



## Terveellinen banaanimarjapanhари

Pellilliseen tarvitset:

- 6 kananmunaa
- 4 banaanin
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 dl vadelmia
- 1 dl mustikoita
- Loraus öljyä
- Halutessasi ripaus kanelia tai kardemummaa

Sekoita kananmunat, banaanit, kaurahiutaleet, öljy ja mausteet tasaiseksi taikinaksi blenderissä tai sauvasekoittimella. Laita marjat joukkoon ja sekoita varovasti. Kaada taikina pellille ja paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 20 min. Tarjoa marjojen kera!



# HAUSKOJA JA TERVEELLISIÄ IDEOITA PÄIVÄN ATERIOIHIN



Aamupala

Kokeile vaihteluksi  
monivilja-, ruis-,  
ohra-, tai  
helmipuuroa!

Lounas



Tee kaveriksi  
porkkanasämpylöitä! Ne  
on myös helppo pakastaa!

## Aurinkokeitto (4-5 henkilölle)

- 3 perunaa
- 3 porkkanaa
- 1 bataatti
- ½ kukkakaali
- 2 palsternakkaa
- Hyppysellinen suolaa ja pippuria
- 4 dl Ruokakerma

Keitä juurekset kattilassa, kunnes ovat kypsiä. Kaada vesi pois ja soseuta juurekset sauvasekoittimella tai blende-rissä. Kaada sekaan ruokakerma ja mausta. Koristele vaikka raejuustolla ja siemenillä!

**TERVEELLISTÄ,  
EDULLISTA &  
HELPPOA!**

Pilko juurekset  
niin ne kypsyvät  
nopeammin!

Saat ruuasta  
maidottoman  
käyttämällä  
kaurakermaa!

Lapsen iän tai  
nimen  
alkukirjaimen  
voit tehdä  
moneen ruokaan  
myös ketsupilla!

Välipala



Hedelmien  
kanssa vain  
mielikuvitus on  
rajana!  
Onnistuisiko  
lempieläin, rekka-  
auto tai  
sateenkaari?

Tässä oivallinen  
tilaisuus  
vihannesten  
piilottamiseen!

Lihapulliin  
porkkanaa tai  
pinaattia ja  
muusiin näiden  
lisäksi vaikka  
kukkakaalia tai  
bataattia!



Päivällinen

Smoothieita voit tehdä monissa  
eri väreissä. Kokeile mustikkaa,  
kiiviä, mansikkaa tai persikkaa!

Iltapala



## Milloin huolestua, jos lapsi ei syö?

Huoleen voi olla aihetta, jos lapsi ei kehity normaalisti tai kasvu ei ole tasaista.

Myös lapsen jatkuva väsymys tai uupumus saattaa kieliä ravinnepuutoksista.

*Jos olet huolissasi, keskustele asiasta ensin neuvolassa tai lääkäriellä. Ammatillaiset arvioivat tilanteen ja tarvittaessa antavat lähetteen ravitsemusterapeutille.*

Lapsellakin voi olla syömishäiriö.

*Usein ainoa lisäravinne, jota lapsi tarvitsee, on d-vitamiini. Varsinkin talvella!*

*En tykkää, enkä varmasti maista!*



## Mistä lapsen syömättömyys voi johtua?

- Varmista lapsen terveydentila, esimerkiksi flunssa voi heikentää ruokahalua
- Jos lapsi kieltäytyy toistuvasti samasta raaka-aineesta, voi syynä olla allergia
- Huomioi, että lapsen energiantarve voi vaihdella paljonkin. Esimerkiksi kasvunopeuden tai ihan päivän liikunnan mukaan!



*Suomessa jopa 80 prosenttia lapsista syö liikaa sokeria, vaikkeivät he tarvitsisi lisättyä sokeria lainkaan.*



*Kun harjoittelette uusia makuja, kannattaa niiden seurana tarjoilla myös jotakin tuttua. Uusi maku saattaa myös olla helpommin lähestyttävä, jos lapsi on itse saanut osallistua sen valmistukseen. Itse tekemä ruoka maistuu aina vähän paremmalta!*

*"Ensin ruoka, sitten karkkia" - ei ehkä olekaan hyvä, sillä lapsi voi ymmärtää, että kunnon ruoka on huonoa ja vain pakollinen paha ennen siirtymistä entistä parempaan näyttäväseen karkkiin.*



*Maistuisikohan prinsessapuuro paremmalta kuin vispipuuro? Entä jos vihersmoothie olisikin sammakosmoothieta?*

*Aikuinen näyttää mallia ja tavat tarttuvat lapselle! Kiinnitäthän huomiota omiin asenteisiin, valintoihin ja puheisiin.*

*PYRKIÄÄ MENEMÄÄN RUOKAILUTILANTEeseen HYVILLÄ MIELIN. KIUKUTTELUT JA HARMITUKSET ON HYVÄ SELVITTÄÄ ENNEN RUOKAPÖYTÄÄN SIIRTYMISTÄ.*

*ONKO RUOKAILUTILANNE LAPSESTAKIN MUKAVA YHTEINEN HETKI VAI PELKÄSTÄÄN VELVOLLISUUS, JONKA JÄLKEEN PÄÄSEE TAKAISIN LEIKKIMÄÄN?*

*Tärkeintä yhteisessä ruokailutilanteessa on läsnäolo. Vaikka kaikki olisi yhdessä, läsnäoloa ei ole se, että istutaan saman pöydän ääressä tuijottaen omia ruutuja*